

Jabuticaba previne obesidade e pode melhorar a memória

Saúde. Benefícios da frutinha tipicamente brasileira são confirmados por pesquisa feita na faculdade de Engenharia de Alimentos da **Unicamp**

Uma pesquisa da Faculdade de Engenharia de Alimentos da **Unicamp** confirmou o benefício trazido por frutas vermelhas para o aprendizado e a memória. De acordo com os resultados, a ação de frutas brasileiras, como a jabuticaba e o jambo-vermelho, podem, inclusive, prevenir doenças associadas à obesidade.

A nutricionista Ângela Giovana Batista, responsável pela tese de doutorado, explica que, a partir de pesquisas em animais, foi constatado que o hipocampo, região do cérebro que comanda a memória e o aprendizado – uma das primeiras regiões a ser afetadas quando a doença de Alzheimer se inicia – sofre danos oxidativos em die-

tas gordurosas, sem ou com baixo consumo dessas frutas. A suplementação da dieta gordurosa com o jambo-vermelho e a jabuticaba, porém, não só previne esse dano como aumenta a sensibilidade à insulina, evitando a formação de marcadores do Alzheimer.

“A jabuticaba é consumida com frequência no Brasil, mas descartam a casca, que tem propriedades muito benéficas à saúde. O jambo-vermelho é uma fruta pouco conhecida, apesar de ser bastante característica de várias regiões. A fruta é repleta de substâncias importantes, como fibras e compostos antioxidantes”, explica Batista.

A estudante de engenharia Tathiane Ungari consome

frutas vermelhas com frequência. “Não são fáceis de achar, mas procuro sempre”, diz. De acordo com a pesquisadora, o consumo das frutas naturais é o mais indicado, especialmente para estudantes que pretendem otimizar o aprendizado. No entanto, em momentos do ano em que as frutas estão fora de estação de colheita, algumas lojas oferecem farinha da casca de jabuticaba seca.

“O grupo de pesquisadores responsável pela confirmação desses benefícios pretende desenvolver, a médio prazo, produtos alimentícios com essas frutas como compostos – desde bebidas até barras de cereal”, explica. “Assim, chegará mais facil-

mente ao consumidor final.”

A nutricionista aconselha a ingestão diária desse tipo de fruta, sem deixar de lado a preocupação com uma dieta baseada em frutas variadas. “O brasileiro consome poucas frutas, o que é preocupante”, diz ela, baseando-se em dados do Ministério da Saúde, que revelaram em abril deste ano que apenas um entre três adultos consome frutas e hortaliças em cinco dias da semana.

“Tendo em vista o crescente índice de doenças metabólicas no Brasil, é importante a valorização e o aumento do consumo de frutas desse tipo na dieta, pelos benefícios que oferece”, completa Ângela.

Ⓜ METRO CAMPINAS



Jabuticaba é aliada da saúde – e deve-se consumir a casca também | DIVULGAÇÃO