

# Jabuticaba previne a obesidade e pode melhorar a memória

**Saúde.** Benefícios da fruta e também do jambo-vermelho são confirmados por pesquisa da **Unicamp**. Pesquisadores querem criar bebidas e barrinhas de cereais com os compostos

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 – sofria danos oxidativos em dietas gordurosas, sem ou com baixo consumo dessas frutas. Já a suplementação da dieta gordurosa com o jambo-vermelho e jabuticaba 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. Já 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 ela.

A estudante de engenharia Tathiane Ungari consome frutas vermelhas com frequência. “Não são fáceis de achar, mas procu-



Jabuticaba é aliada à saúde e consumidor deve consumir a casca também | DIVULGAÇÃO

**“A casca da jabuticaba tem propriedades benéficas. Já o jambo-vermelho é repleto de substâncias importantes, como fibras e compostos antioxidantes”**

ÂNGELA GIOVANA BATISTA, NUTRICIONISTA

ro 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 fo-

ra 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 facilmente ao consumidor final”.

A nutricionista aconselha que a ingestão desse tipo de fruta seja feita diariamente, 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 nos dados do Ministério da Saúde que mostrou 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 aumento do consumo de frutas desse tipo na dieta, pelos benefícios que oferece”, completa Ângela.

**METRO CAMPINAS**