

O VEGETAL MULTIÚSO

Na entrada, na refeição principal ou até mesmo na sobremesa, a beterraba mostra toda a sua exuberância. Além de dar cor a inúmeros pratos, dentro do corpo ela não desaponta — que o diga o coração

por REGINA CÉLIA PEREIRA
design LETÍCIA RAPOSO
fotos BRUNO MARÇAL

Que tal se refrescar, nesse calorão, com uma taça de frozen à base de farinha de beterraba? Pois saiba que 30 pessoas receberam o convite para degustar a nova receita, bolada por cientistas da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri) e da Universidade do Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp). O sucesso foi absoluto — e não só pelo sabor. A turma se deleitou com doses extras de fibras, potássio, magnésio e cálcio. Mas o destaque ficou por conta de antioxidantes poderosos. Desse grupo, o nome que sobressai é a betalaína, que inclusive confere o tom peculiar do vegetal.

“Nós também criamos um cookie, e as crianças que participaram da degustação adoraram”, conta a química Bianca Schweitzer, da Epagri, e uma das autoras do trabalho que avaliou os teores de nutrientes desses preparos diferenciados. Os estudiosos catarinenses não dispensaram nem mesmo folhas e talos em novas experiências. Segundo o engenheiro agrônomo Gentil Gabardo, professor da Uniarp, essas partes são ótimas fontes de vitaminas e sais minerais. Aliás, às vezes até levam a melhor em quantidade quando comparadas à própria beterraba.

Panquecas e pães enriquecidos com a nutritiva farinha são os próximos itens a sair do forno dos pesquisadores. Em outros pontos do país, o alimento também protagoniza novos estudos. A nutricionista Anna Paula Oliveira Gomes, juntamente com as professoras Patrícia Borges Botelho, da Uni-

versidade de Brasília (UnB), e Caroline Dario Capitani, da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, apurou a atuação de folhagens e hastes da planta em prol dos vasos sanguíneos.

Para isso, elas ofereceram uma bebida preparada com essas partes a um grupo de indivíduos com colesterol e triglicérides alterados após uma refeição repleta de gordura saturada — aquela que, em excesso, ameaça o coração. Os resultados indicam que a receita é capaz de minimizar a redução de HDL, o chamado bom colesterol. Em outras palavras, há indícios de que ela contribua para o equilíbrio nas taxas da molécula gordurosa, mecanismo que zela pela saúde cardíaca.

Por trás desse feito estão compostos flavonoides de nomes bem peculiares. “As folhas e os talos de beterraba são ricos em vitexina-ramnoside”, exemplifica Anna Paula. Eles conseguem a façanha de modular proteínas envolvidas no transporte de colesterol, promovendo uma espécie de faxina nas artérias. Assim, elas tendem a ficar livres de processos inflamatórios e entupimentos.

Não há dúvidas de que o coração bate feliz quando tem beterraba no prato. Um estudo publicado no periódico *Hypertension* comprovou que seu suco ajuda a reduzir a pressão. O alimento melhora a função e a elasticidade dos vasos — aí o sangue circula sem aperto. Embora o efeito resulte do combo de substâncias presentes no vegetal, um ingrediente especial desperta a atenção da ciência nesse quesito: o nitrato. >



RIQUEZA ATÉ O TALO

Cada parte da beterraba reúne compostos benéficos

As **folhas** são as responsáveis por dar gás ao desenvolvimento do vegetal, transformando energia luminosa em carboidratos.

Guardam boas doses de minerais e de vitamina C, baita aliada da nossa imunidade.

Além de sustentar as folhas, os **talos** conduzem nutrientes para a raiz. Não à toa concentram fibras, vitaminas e substâncias como os carotenoides, festejados principalmente pela proteção aos nossos olhos.

A **raiz** é o órgão de reserva da planta. Acumula açúcares, que são a fonte de energia utilizada nos processos celulares. Seu diferencial, porém, é a coloração resultante de potentes antioxidantes, as **betalaínas**.

SUTILEZAS BOTÂNICAS

Originária das regiões de clima temperado da Europa e do norte da África, a beterraba (de nome oficial *Beta vulgaris*) é chamada popularmente de raiz tuberosa, uma designação comum a vegetais que acumulam nutrientes na raiz principal e embaixo da terra. Como servem de estoque energético para a planta, essas hortaliças são muito ricas. A má notícia é que, mesmo abaixo do solo, não estão livres de apresentar resíduos de defensivos agrícolas, os indesejáveis agrotóxicos. Portanto, sempre que der, priorize as versões orgânicas.

O tal nitrato presente nos talos, nas folhas e na própria beterraba tem o mérito de apresentar alto poder vasodilatador. Em outras palavras, ele é precursor de óxido nítrico, substância que é velha conhecida por relaxar as artérias. Portanto, favorece a oxigenação de todo o organismo. De olho nisso, já dá para imaginar que o consumo da hortaliça também agrade ao cérebro, né? Um trabalho publicado na revista científica *Journals of Gerontology* comprova a benesse. Pesquisadores deram uma bebida à base da hortaliça a um grupo de 25 voluntários com mais de 55 anos de idade antes da prática de exercícios. Ao final da experiência, observou-se um impacto positivo na região cerebral relacionada ao controle motor.

Outra evidência que cada vez ganha mais força é de que o nitrato contribui com a demanda de oxigênio para a musculatura. Daí o posto de parceiro dos esportistas. Há, inclusive, comprovação de que aumente a capacidade física. O nutricionista Murilo Dáttilo, da RG Nutri, na capital paulista, comenta que, em situações específicas, caso de competições, há indicação de suplemento de suco de beterraba com concentração de nitrato padronizada. Não significa, veja bem, que qualquer pessoa possa sair por aí consumindo esses produtos, tá? Vale ressaltar que a cautela é restrita ao uso de suplementação. Não há contraindicação quando se trata do alimento *in natura*.

Conteúdo açucarado

Sem paranoia: até diabéticos podem colocar a beterraba no cardápio. “Ela não é proibida”, afirma a nutricionista Maristela Strufaldi, da Sociedade Brasileira de Diabetes. O teor de carboidrato é baixo e até parecido com o de alimentos insuspeitos, caso do chuchu. Isso sem falar na presença das fibras, substâncias que asseguram uma resposta glicêmica gradual — assim, não há picos de açúcar no sangue. Maristela explica que há muita confusão em torno da hortaliça. “É a versão branca que serve de matéria-prima

para a produção de açúcar”, lembra. Aí a colorida acaba banida do prato injustamente.

O engenheiro agrônomo Luis Felipe Villani Purquerio, do Instituto Agrônomo de Campinas (IAC), explica que existem diferentes tipos de beterraba, mas que é somente da branca que se extrai a sacarose. “Ela tende a acumular mais açúcar”, ensina. No Brasil, graças à abundância de cana-de-açúcar, não usamos a hortaliça para esse fim, mas em países como a França ela atende à boa parte do mercado açucareiro. E quem deu impulso a essa indústria foi ninguém menos que Napoleão Bonaparte (1769-1821). O imperador entregou pessoalmente uma medalha ao cientista que criou a primeira fábrica.

Apesar do parentesco forte, a beterraba esbranquiçada perde feio para a vibrante no quesito antioxidantes. “Essa capacidade é menos expressiva devido à ausência das betalaínas”, explica a bióloga Ana Paula Preczenhak, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da Universidade de São Paulo, em Piracicaba. Muito mais que colorir o vegetal e combater radicais livres, as betalaínas têm propriedades anti-inflamatórias e já figuram em estudos pela sua capacidade de proteger contra o câncer.

Não se assuste se esse grupo de pigmentos deixar sua marca no vaso sanitário. “Eles podem passar quase intactos pelo trato digestivo, interferindo com a cor das fezes”, explica a nutricionista Norka Beatriz Barreto, professora da Universidade Estadual Paulista (Unesp). A professora avisa que o efeito tende a cessar após 48 horas e acredita que essa situação não sinaliza anemia, como já foi sugerido.

Por falar em deficiência de ferro, embora a raiz ofereça o mineral, ele não é bem aproveitado. “Para melhorar a absorção, consuma a hortaliça junto de um alimento fonte de vitamina C”, sugere a nutricionista Renata Guirau, do Oba Hortifrutti. Então, que tal um suco de laranja com beterraba no próximo café da manhã? Abuse da criatividade e deixe o resto por conta da super-hortaliça. ●



SEM DESPERDÍCIO

Algumas dicas na cozinha colaboram para aproveitar ao máximo a riqueza da beterraba

RAIZ

Cozinhar com casca, em panela de pressão, é uma boa pedida para evitar grandes perdas, especialmente das badaladas betalaínas. Outra opção que preserva seus nutrientes é consumir a beterraba crua em saladas, sanduíches e sucos.

FOLHAS

O macete é prestar atenção na hora da compra. A folhagem deve ser brilhante. As chamadas folhas de beterraba baby são ótimas cruas em saladas e sucos. Mas, para total absorção dos nutrientes, vale refogá-las rapidamente.

TALOS

Aqui também observe se o tom das hastes está bem vivo e capriche na higienização antes de botar na panela. Dá para incluir em receitas de omeletes, vinagretes, sopas, quiches, farofas, patês e até bolos.