

NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

LINHAÇA PARA O INTESTINO

Pesquisadora brasileira descobre que as proteínas da semente amenizam problemas intestinais, como colite e doença de Chron

Durante seu mestrado, a nutricionista Fernanda Drummond notou que as proteínas da linhaça apresentavam atividade antioxidante, vantajosa contra várias doenças. Mas a profissional não tinha certeza se o benefício vinha do nutriente em si ou dos compostos fenólicos atrelados a ele — neste caso, não seria nenhuma novidade. Pois em seu trabalho pela **Universidade**

Estadual de Campinas, no interior paulista, Fernanda conseguiu, então, separar os dois elementos. Daí ela confirmou, em animais, que as proteínas têm ação não só antioxidante mas também anti-inflamatória. "Ofereci fragmentos do nutriente na prevenção e na presença de uma doença inflamatória intestinal. E nas duas situações eles foram eficientes", relata a pesquisadora.

COMO USAR A SEMENTE

O melhor é recorrer à sua farinha. Isso porque, de tão pequena, a semente nem sempre é mastigada inteira. Fora que não temos enzima para digerir a celulose presente na casca. "Sendo assim, pode ser que a gente não aproveite todos os nutrientes do alimento", conta Fernanda. Ela indica moer a semente em casa, no liquidificador. Depois, é só guardar em pote de vidro, dentro da geladeira, por até sete dias. Prove em frutas, iogurte, receitas de pães e até no feijão.

PEQUENA E PODEROSA

A linhaça já demonstrou eficiência no combate a outras doenças

CÂNCERES DE MAMA E PRÓSTATA

OBESIDADE

DIABETES

HIPERTENSÃO



NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

ÔMEGA-6 AFASTARIA O DIABETES

Essa gordura não tão festejada parece ter agora motivos para se gabar. Será?

Uma revisão australiana de 20 estudos englobando dados de 39 740 pessoas concluiu que, quanto maior o consumo de ácido linoleico (uma versão do ômega-6), menor o risco de encarar o diabetes tipo 2. Já o ácido araquidônico, substância originada a partir dessa gordura — e muito associada a processos inflamatórios —, não traria riscos nem benefícios nesse contexto. Para o nutricionista Dennys Cintra, da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, os achados devem ser vistos com cautela. Encontrado nos óleos de milho e girassol, o ômega-6 é essencial para o organismo. “Só que, por ser mais comum na natureza que o ômega-3, é mais fácil sofrer pelo excesso do que pela falta dele”, diz. Aliás, é isso o que costuma ocorrer por aqui — e o resultado é inflamação. “No estudo, o ômega-6 pode ter entrado no lugar da gordura saturada, cujo excesso é prejudicial”, raciocina Cintra.

QUEM É QUEM

Conheça melhor a família dos ômegas



ÔMEGA-3

É reconhecido pela ação anti-inflamatória. Chia, linhaça, nozes, óleo de canola e peixes de água fria são as principais fontes.



ÔMEGA-6

O ideal seria ingerir três partes dele para uma de ômega-3. Mas estima-se que chegamos a 50 partes para uma, o que contribuiria para estados inflamatórios.



ÔMEGA-9

Outra gordura com habilidade para barrar inflamações. Está no azeite de oliva, no óleo de canola, no abacate e no amendoim.



NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

A INVASÃO DA BÚFALA

Produtos derivados do leite desse animal não param de entrar no mercado, o que levanta dúvidas sobre as suas vantagens nutricionais em relação a outros lácteos

A marca Búfalo Dourado acaba de colocar nas gôndolas um queijo tipo grana padano feito com leite de búfala. Essa também foi a matéria-prima de um queijo cottage lançado pela Levitare. A categoria ainda conta com requeijão, ricota, manteiga, queijo frescal... De acordo com a nutricionista Ana Paula Del'Arco, consultora da Viva Lácteos, em geral o leite desse animal tem mais proteínas e menos colesterol do que a bebida da vaca. Só que carrega quase o dobro de gorduras. A pesquisadora Renata Costa, da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig), conta, porém, que a fração gordurosa é formada por mais ácidos graxos conjugados, o CLA. E esse componente já está associado a ganhos ao sistema imune e proteção cardiovascular. Então, na hora das compras, guie-se pelo rótulo... ou pelo sabor.

LEITES DE VACA E BÚFALA EM NÚMEROS

Veja o que costumamos encontrar em 250 mililitros (ou uma xícara de chá) dos dois produtos na versão integral

| | LEITE DE BÚFALA | LEITE DE VACA |
|-----------------|-----------------|---------------|
| PROTEÍNA | 9,1 g | 7,9 g |
| CÁLCIO | 412 mg | 276 mg |
| CALORIAS | 237 cal | 146 cal |
| GORDURAS | 16,8 g | 7,9 g |



MENOS ALERGÊNICO?

Quem tem reações alérgicas ao ingerir leite de vaca e derivados não deve se empolgar com os produtos procedentes da búfala. A nutricionista Renata Pinotti, do Hospital da Criança e Maternidade de São José do Rio Preto, no interior paulista, esclarece que as proteínas — substâncias que disparam a alergia — dos dois leites são bem similares. O mesmo vale para as bebidas de cabra e ovelha.