

## A IMPORTÂNCIA DO MILHO NA VIDA DAS PESSOAS

O milho é cultivado em diversas regiões do mundo. Os Estados Unidos são o maior produtor mundial, seguido da China e do Brasil. No Brasil, que também é um grande exportador, Paraná é o maior Estado produtor com mais de 50% do total da região Sul, seguido de São Paulo, localizado no Sudeste, que juntos são os estados líderes na produção brasileira. Além de seu alto prestígio no agronegócio, o milho também é uma das culturas mais cultivadas pela agricultura familiar brasileira, tanto para a subsistência quanto para a venda local.

Atualmente, somente cerca de 5% de produção brasileira se destina ao consumo humano e, mesmo assim, de maneira indireta na composição de outros produtos. Isto se deve principalmente à falta de informação sobre o milho e à ausência de uma maior divulgação de suas qualidades nutricionais, bem como aos hábitos alimentares da população brasileira, que privilegia outros grãos, como o arroz e o feijão. No Brasil, é a matéria-prima principal de vários pratos da culinária típica brasileira como canjica, cuscuz, polenta, angu, mingaus, pamonhas, cremes, entre outros como bolos, pipoca ou simplesmente milho cozido ou assado, sendo um alimento com alto potencial energético devido ao seu importante teor de amido.

O uso primário do milho nos Estados Unidos e no Canadá é para a alimentação de animais. O Brasil tem situação parecida: 84% do milho é utilizado na alimentação animal, principalmente avicultura e suinocultura, e 11% é consumido pela indústria, para diversos fins. Seu uso industrial não se restringe a alimentos. Ele é largamente utilizado na produção de elementos espessantes e colantes (para diversos fins) e na produção de óleos.

Recentemente, a Europa e os Estados Unidos têm incentivado seu uso para produção de etanol. O uso do milho para produção de biocombustíveis tem encarecido seu uso para alimentação.

Componentes funcionais que vêm sendo descobertos na composição do milho e que começaram a ser identificados nos últimos cinco anos, são de grande importância para a dieta humana e capazes de atuar na prevenção de doenças cardiovasculares e degenerativas, como alguns tipos de câncer.

O milho apresenta carotenóides ligados à prevenção de doenças degenerativas da visão, como a zeaxantina e a luteína, carotenóides presentes em maior concentração na região macular da retina do olho humano, daí sua importância também na prevenção da cegueira. Os carotenóides são essenciais para a prevenção de doenças degenerativas, além de estimularem o sistema imunológico e agirem como antioxidantes.

As cultivares de milho destinadas a programas de melhoramento genético com concentrações superiores de pró-vitamina A podem ajudar nos programas de combate à deficiência de vitamina A, principal causa da cegueira em crianças no Brasil, além daquelas participantes do programa de biofortificação em ferro e zinco, que ajudam a diminuir as carências nutricionais. Existem ainda cultivares do grupo

QPM (Quality Protein Maize) com teores mais elevados de proteínas e composição mais privilegiada de aminoácidos, apresentando teores de aminoácidos essenciais (lisina e triptofano) significativamente superiores aos do milho comum.

O grão de milho contém em média cerca de 4% de óleo, mas há registros de cultivares com até 5%. O óleo de milho, que é extraído do gérmen, contém em sua composição ácidos graxos insaturados que atuam no combate ao colesterol sanguíneo elevado e na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso, há a presença de tocoferóis, compostos biológicos que compõem o grupo da vitamina E, conhecida por suas propriedades antioxidantes.

A presença de fitoquímicos com ação antioxidante, principalmente o ácido fenólico, o ácido ferúlico e os flavonóides estão associados à redução dos danos em células neuronais e à redução da lesão pré-cancerosa de câncer de cólon.

As fibras resultantes do processamento do milho por meio da moagem também possuem efeitos benéficos à saúde humana, já que influenciam no perfil das lipoproteínas "conjunto de proteínas e lipídeos que ajudam o transporte da gordura pelo plasma" e nos níveis de colesterol sanguíneo. Esses efeitos têm sido atribuídos ao importante papel exercido pela fibra na redução do tempo de trânsito intestinal e pelos benefícios na própria flora intestinal, quanto à influência direta no metabolismo de ácidos biliares e na absorção de colesterol, triglicérides e outros lipídeos séricos no intestino.

Portanto, o milho merece alcançar uma posição de destaque na alimentação dos brasileiros, tornando-se uma alternativa viável para todas as classes sociais e abrangendo todas as faixas etárias, devido ao seu baixo custo, fácil disponibilidade, modo de preparo versátil, além de importantes propriedades nutricionais.

### AUTORIA

Jane Gonçalves Menegaldo

Pesquisadora **Embrapa Meio-Norte**

E-mail: [Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br](mailto:Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br)

### LINKS REFERENCIADOS

**Embrapa Meio-Norte**  
[www.cpacmn.embrapa.br](http://www.cpacmn.embrapa.br)

[Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br](mailto:Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br)  
[Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br](mailto:Jane.menegaldo@cpamn.embrapa.br)

### FIGURAS

[Arquivo]

