

Propriedades funcionais das pequenas frutas

O padrão de doenças sofreu uma grande variação nos últimos anos. No período anterior à década de 1950, as principais doenças que incidiam sobre a população eram as infectocontagiosas, sendo estas responsáveis por mais de 40% dos óbitos, e as doenças crônicas não transmissíveis responsáveis por menos de 25% dos óbitos. Atualmente, as doenças crônicas não transmissíveis respondem por mais de 60% dos óbitos e as infectocontagiosas por menos de 10%. Esta mudança se deu por diversos fatores: redução da mortalidade e fecundidade; aumento na expectativa de vida e, conseqüentemente, no número de idosos; redução no consumo de alimentos saudáveis; aumento do consumo de alimentos processados ricos em açúcares e gorduras.

O número de novos casos de câncer, assim como outras doenças crônicas não degenerativas cresce a cada ano no Brasil e no mundo. As perspectivas para a próxima década não são nada favoráveis. As fontes de substâncias carcinogênicas encontradas nos alimentos e no ambiente são inúmeras como micotoxinas encontradas em amendoim, milho, nozes, arroz; nitrosaminas; conservantes encontrados nas carnes como os embutidos de salsicha, presunto, mortadela; conservas e picles; hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPAs), provenientes de fontes naturais (queimadas e vulcões) e da poluição ambiental e de alguns processamentos como a defumação, secagem e a torrefação; produtos derivados da queima de aminoácidos (aminas heterocíclicas aromáticas), como no ato de grelhar alimentos (carnes vermelhas, frango e peixe) e fritar; aditivos alimentares como conservantes, corantes, reforçadores de sabor; e os produtos químicos utilizados nos controles fitossanitários.

Muitas evidências comprovam uma relação positiva entre o consumo de frutas e hortaliças e os benefícios à saúde, sendo que um elevado percentual das mortes causadas por doenças crônicas não transmissíveis poderia ser prevenido com mudanças nos hábitos alimentares. A proteção contra doenças promovida pelas frutas e hortaliças é atribuída ao teor de compostos antioxidantes. Antioxidantes são substâncias que podem proteger as células do corpo dos danos causados por radicais livres, que são altamente reativos e podem levar ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. As pequenas frutas são ricas em substâncias com características antioxidantes. Estas substâncias são produzidas naturalmente pela planta e são também chamadas de fitoquímicos, compostos bioativos, metabólitos secundários ou compostos secundários. Estas substâncias também contribuem com outras características muito importantes como sabor, aroma e cor das frutas. Em uma comparação da capacidade antioxidante de diversas frutas, observou-se o seguinte resultado: mirtilo selvagem > romã > amora-preta > morango > mirtilo > framboesa > cranberry > ameixa > cereja > maçã. Estes resultados mostram o potencial das frutas de clima temperado e, principalmente, das pequenas frutas ou frutas vermelhas.

Vários trabalhos de pesquisa vêm sendo conduzidos pela Embrapa Clima Temperado nos últimos anos, relacionados ao programa de melhoramento de mirtilo e amora-preta, na busca de materiais que, além de características agrônômicas desejáveis, apresentem propriedades funcionais relevantes. As pequenas frutas apresentam várias alegações de saúde, como retardo do envelhecimento cerebral, prevenção de doenças neurodegenerativas, inibição de processos anti-inflamatórios, redução no risco de doenças cardiovasculares e do câncer. Alguns estudos in vivo, nos quais mirtilos foram oferecidos a ratos, geralmente através da dieta enriquecida, foram selecionados, sendo que as principais conclusões são resumidas a seguir. O consumo de mirtilo leva à proteção do cérebro contra danos isquêmicos. O consumo de mirtilo melhora a memória de curto prazo, mas não interfere na memória de longo prazo. O consumo de mirtilo e de morango protege contra os efeitos nocivos da irradiação, influenciando, especialmente, a aprendizagem espacial e a memória. O consumo de mirtilo induz a saciedade podendo atuar como modulador no controle do peso corporal. Mudanças na alimentação em idade avançada, incluindo o mirtilo na dieta, podem retardar o declínio cognitivo associado ao envelhecimento. Dieta rica em mirtilo protege o coração dos danos causados por enfarto induzido e atenua a possibilidade de ocorrerem novas falhas cardíacas. Dieta rica em mirtilo reduz hipertensão. No caso da amora-preta e da framboesa, os estudos in vivo são bem mais escassos.

Apesar de tantas informações relacionando as pequenas frutas e a prevenção de doenças crônicas, sempre se questiona o quanto deve ser consumido destas frutas para que a saúde seja beneficiada. O recomendado para todas as pequenas frutas é o consumo diário de ½ copo.

Em conclusão, o consumo de, pelo menos, cinco porções de frutas e hortaliças diariamente é recomendado. As pequenas frutas como o mirtilo, a amora-preta, a framboesa e o morango são ótimas opções para integrar uma alimentação saudável que, em conjunto com outros fatores como a prática de exercícios físicos, pode contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Márcia Vizzotto
Embrapa Clima Temperado

<http://www.grupocultivar.com.br/site/content/noticias/?q=38673>