

Benefícios do açaí

Estudos comprovam que o consumo pode reduzir os níveis de insulina sérica

Em busca de uma alimentação cada vez mais saudável, recorremos a 'superalimentos' capazes de suprir nossas necessidades nutricionais e agregar propriedades funcionais a nossa dieta. Seguindo essa linha de raciocínio, encontramos o açaí, um fruto nativo da floresta amazônica, que vem ganhando o país com sua coloração vibrante e alta qualidade nutricional.

A polpa de açaí possui significativa capacidade antioxidante, com habilidade de inibir ou diminuir processos de oxidação gerados pelos radicais livres presentes no organismo, que podem contribuir para o aparecimento de doenças e envelhecimento precoce.

Os fitoquímicos mais abundantes são as antocianinas, que são responsáveis pela coloração vermelho-escura do fruto - ou seja, quanto mais escuro, maior concentração destes compostos, que ainda incluem propriedades anticarcinogênicas, anti-inflamatória e antimicrobiana. Também encontram-se proantocianidinas e outros flavonóides.

Além da ação dos antioxidantes, a composição lipídica do açaí pode estar envolvida na redução do processo inflamatório e na chamada nocicepção, que seria o conjunto de percepções da dor. Os maiores componentes da fração lipídica do açaí são os ácidos oléico e palmítico, ambos ácidos graxos insaturados, que contribuem para que esse fruto seja um promissor agente anti-inflamatório por aumentar a resistência de secreção de citocinas pró-inflamatórias por macrófagos em resposta a estímulos inflamatórios como o LPS.

A visibilidade do açaí no setor nutricional é devido a este alimento ser fonte de diferentes vitaminas, como E e B1, como também em ferro, lipídios, fibras, fósforo, minerais como cálcio e potássio - e este ainda ser reconhecido por reunir características essenciais para a nutrição humana.

Estudos comprovam que o consumo de açaí pode reduzir os níveis de insulina sérica, colesterol total e LDL. Compostos polifenólicos possuem efeitos benéficos na diminuição dos riscos de obesidade associada a doenças como diabetes tipo 2, além de modificar favoravelmente o

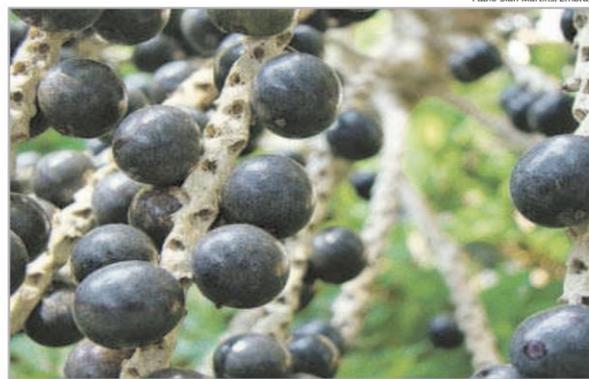


A visibilidade do açaí no setor nutricional é devido a este alimento ser fonte de diferentes vitaminas, como E e B1

metabolismo lipídico, reduzindo riscos da síndrome metabólica e complicações de doenças crônicas. O açaí ainda pode atuar contra células leucêmicas e ter efeitos anti-envelhecimento.

O açaí provém do açaizeiro, uma palmeira encontrada no Amazonas, Pará, Maranhão e região, pode ser consumido de diferentes maneiras, como sucos, doces, geleias e sorvetes - e mais comumente a polpa é servida congelada, na tigela, acompanhada por frutas da estação e até xarope de milho ou de guaraná, o que merece ser evitado, devido ao alto índice glicêmico presente neles, que pode arruinar qualquer plano alimentar.

Para quem encara uma rotina



Açaí provém do açaizeiro, uma palmeira encontrada em várias regiões

na mais pesada na musculação, o açaí pode ser um gran-

de aliado pelo alto teor de proteínas, que em suas princi-

pais funcionalidades encontra-se a formação de aminoácidos, o principal construtor muscular. Ou ainda pela alta concentração de carboidratos, o açaí pode ser uma excelente fonte de energia, e quando em conjunto com aminoácidos tem a função de regeneração muscular, ideal para um condicionamento físico de qualidade. A alta concentração de potássio também pode auxiliar os atletas no combate a cãimbras, junto de uma ingestão satisfatória de líquidos.

Já para quem prefere malhar a mente, a grande quantidade de ferro presente no açaí pode ajudar a manter saudáveis os neurônios e o raciocínio. Para as crianças, a ingestão de ferro previne anemia e otimiza o desempenho escolar.

Apesar dos inúmeros benefícios que o fruto apresenta, vale lembrar que ele pode se tornar altamente calórico com combinações pouco saudáveis, como os xaropes e outros carboidratos - e ainda por ser produzido em um dos extremos do país, a comercialização para outras regiões pode causar perdas dos compostos pela ineficiência dos processos de conservação ou transporte inadequado, agregando consequências indesejáveis como perdas nutritivas, redução de compostos bioativos, alterações reológicas e de cor. O consumo de açaí por diabéticos ou pessoas que estão em processo de emagrecimento deve ser regrado para que este alimento não tenha um efeito negativo no organismo destes indivíduos.

De modo geral, é importante ressaltar que como qualquer outro alimento que é extremamente processado e industrializado, o açaí pode realmente se tornar um vilão quando consumido de forma indevida. Logo, a melhor maneira de consumo é in natura, sem acompanhamentos industrializados e com moderação. As opções em sucos também são ótimas maneiras para adquirir os benefícios que esse fruto tem a oferecer.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br.

