

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

jocelmsalgado@usp.br



Saiba mais

Ao consumir o tomate cru, não há perdas na vitamina C. No entanto, a utilização de licopeno para o organismo é menor. Mas isso não quer dizer que não haverá absorção de licopeno, vai ocorrer, mas de maneira menos eficaz.

Tomates

Ação positiva do licopeno

Pesquisas vêm demonstrando a importância da substância nas lesões renais

O licopeno é um pigmento do grupo dos carotenoides que dá a coloração avermelhada ao tomate. Quanto mais vermelho o tomate, provavelmente maior será o teor de licopeno. Este pigmento tem importante ação antioxidante no organismo humano. Ele age na neutralização de radicais livres - uma das causas de incidência nas doenças como diabetes, câncer, doença cardiovascular, hipertensão, entre outros, proporcionando proteção contra danos oxidativos (envelhecimento celular), além de estimular a função do sistema imunológico.

De acordo com alguns estudos, o licopeno tem uma ação antioxidante dez vezes maior que o betacaroteno, sendo hoje o carotenoide mais promissor para a nutrição e saúde humana. Diversos pesquisadores encontraram ação positiva do licopeno sobre o câncer de próstata. Também foi demonstrado que o licopeno reduz o risco de câncer intestinal, estomacal, da bexiga, do colo uterino, da pele e dos pulmões. Além disso, o licopeno pode prevenir o surgimento de doenças cardiovasculares, em especial a aterosclerose, reduzindo o risco de infarto.

Mas, até agora, nada disso é novidade certa. No entanto, algumas pesquisas vêm demonstrando a importância do licopeno nas lesões renais, principalmente na nefropatia diabética. Essa doença é resultante de complicações do diabetes mellitus.

A nefropatia diabética é uma doença renal em que ocorrem alterações nos vasos sanguíneos dos rins, levando à perda de proteína por meio da urina. É caracterizada por síndrome nefrótica, (ou seja, um grupo de sintomas como excesso de proteína na urina e, por consequência, falta de proteína no sangue). Por conta disso, os rins podem reduzir suas funções aos poucos, até a paralisção total.

Nefropatia diabética é também uma alteração nos vasos sanguíneos dos rins que leva à perda de proteína por meio da urina. Nessa complicação, o órgão pode reduzir sua função lentamente, porém, de forma progressiva, até a paralisção total.

Os rins são uma espécie de filtro no nosso corpo, e possuem a função de eliminar por meio da urina as impurezas provenientes do metabolismo ou seja, eliminar o que não é mais útil. Porém, ao mesmo tempo,



Para obter estes benefícios de proteção à saúde, é recomendado o consumo de pelo menos uma unidade média de tomate ao dia (aproximadamente 100 g)



Licopeno pode prevenir o surgimento de doenças cardiovasculares

ele deve manter substâncias que não devem ser eliminadas, como as proteínas.

Normalmente essa doença não apresenta sintomas, mas há relatos de que a urina fica

com uma espécie de espuma. Essa é a principal causa de diálise em muitos países ocidentais.

Em estudo realizado por pesquisadores na China, ratos fo-

ram induzidos a nefropatia diabética, e foi administrado licopeno como suplementação. Após oito semanas, verificou-se que o licopeno diminuiu o nível de glicose sanguínea e diminuiu a concentração de excreção de proteínas, consequentemente, melhorou a composição dos lipídeos no sangue, diminuindo LDL (colesterol ruim) e aumentando as taxas de HDL (colesterol bom). Além disso, também diminuiu a resposta inflamatória e diminuiu as lesões renais ocasionadas por essa doença.

Para obter estes benefícios de proteção à saúde, é recomendado o consumo de pelo menos uma unidade média de tomate ao dia (aproximadamente 100 g) ou então seis unidades ao dia de tomate do tipo cereja.

CONSUMO

Mas afinal qual a melhor maneira de consumir o tomate? Entenda as vantagens ou desvantagens de cada forma de consumo.

Consumo cru: Não há perdas na vitamina C; no entanto, a utilização de licopeno para o organismo é menor. Mas isso não quer dizer que não haverá absorção de licopeno, vai ocorrer, mas de maneira menos eficaz.

Submetido ao aquecimento

(molhos): a vitamina C é quase que totalmente perdida. A maior parte da vitamina C está concentrada na substância gelatinosa que reveste as sementes. Sendo assim, a retirada das sementes diminuirá a quantidade de vitamina C a ser ingerida.

Em molhos ou aquecido, apesar da perda de vitamina C, o licopeno do tomate se torna mais biodisponível (ou seja, o organismo humano absorverá mais facilmente) e, se for acrescido de algum óleo (como o azeite de oliva), estará mais biodisponível ainda.

Para aumentar a biodisponibilidade de licopeno no tomate cru, consuma o tomate com um pouco de azeite de oliva.

Tomates secos concentram o licopeno e os demais nutrientes do tomate, pois perdem grande parte da água na qual estes nutrientes estão diluídos. Como é necessário o aquecimento para a elaboração de tomate seco, a vitamina C também é perdida neste processo.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelema Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAM/ESALQ/USP. Site: www.jocelmasalgado.com.br. E-mail: jocelmasalgado@usp.br.

