

FRUTOS – O REMÉDIO DO FUTURO!

Seríamos capazes de dizer quantos frutos e/ou hortaliças consumimos hoje? Honestamente, se a resposta não nos vem a cabeça rapidamente, talvez estejamos deixando de lado o consumo de alimentos saudáveis e importantes, em detrimento a outros, que na maior parte das vezes não nos fornece as condições nutricionais que nós esperamos e necessitamos diariamente. Nos dias de hoje, o homem moderno mudou seus hábitos sociais e, dentre as várias novas adaptações e anseios, ele quer viver mais e melhor, e isso é bom! Para o setor de alimentos, é claro, as perspectivas são promissoras. As mudanças no nosso cotidiano impulsionaram o novo modelo agro-industrial, fazendo-os pensar que além da praticidade, do prazer e do sabor de um alimento, a questão nutricional, a saúde propriamente dita, seria (e é!) um dos principais atributos a serem levados em consideração na concepção de um novo produto, mesmo quando pensamos em sucos, nectars, doces, bolachas, “fast-foods”, massas, ou até mesmo o chocolate, que a pouco tempo adentrou o universo dos alimentos funcionais. Só para se ter um idéia da importância do agronegócio voltado para os alimentos funcionais, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recentemente, “liberou” o consumo diário de no máximo 50 gramas, por ser o chocolate um alimento funcional, composto por pasta e manteiga de cacau (fruto típico do nordeste brasileiro), ingrediente que comprovadamente traz benefícios a saúde do homem.

Além de nutrir, também podem promover a saúde e até prevenir doenças, assim são definidos “os alimentos funcionais”. Nas últimas duas décadas eles ganharam força e status de remédios, mesmo não sendo, pois podem ser consumidos sem a prescrição médica. Saíram da natureza, onde inicialmente foram descobertos e ganharam as prateleiras dos supermercados. Para tanto, vários estudos tem reforçado a importância dos alimentos funcionais para uma vida saudável e, a boa notícia é que os nossos frutos, aqueles produzidos na Amazônia, no Cerrado, na Caatinga, na Mata Atlântica e nos Estados do Sul do Brasil, onde o clima é temperado, estão entre os principais objetos de atenção dos pesquisadores. Além da composição nutricional tradicional e já bem conhecida, estamos falando aqui das proteínas, dos carboidratos, dos lipídeos e dos minerais em geral, os alimentos funcionais ou também chamados de nutraceuticos, podem desencadear nos sistemas biológicos efeitos metabólicos e fisiológicos sinérgicos à saúde. Segundo vários pesquisadores, os frutos apresentam em sua constituição bioquímica princípios bioativos capazes de prevenir e/ou reduzir o risco de doenças. Nesse sentido, a influência desses biocompostos no metabolismo humano tem sido estudado, principalmente, em relação às doenças cardiovasculares, inflamatórias, intestinais, câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, certas afecções reumáticas e até mesmo o Mal de Alzheimer.

Funcionais e em quantidades satisfatórias, as substâncias presentes nos frutos podem ser capazes de proteger as células contra processos degenerativos, atuando na possível prevenção de infecções e doenças, proporcionando a sustentabilidade e a manutenção de metabolismos reparatórios e compensadores como a função antioxidante. De acordo com especialistas da área, a incidência e a progressão de doenças crônicas são, em parte, desencadeadas justamente pelo balanço inadequado desses componentes funcionais nos sistemas biológicos, dentre os quais, podemos citar os compostos fenólicos, os carotenóides, os flavonóides, as antocianinas, os terpenos, a vitamina C, dentre outros fitoquímicos comumente presentes em quase todos os frutos encontrados na fruticultura brasileira. Tal efeito bioprotetor é comprovado em inúmeros estudos epidemiológicos, onde esses componentes apresentam elevada atividade antioxidante e antiinflamatória, reduzindo, no caso de certos tipo de câncers, a multiplicação de células nocivas ao nosso organismo. Evidentemente que o aumento nesse quadro sintomatológico social é devido também ao estilo de vida desequilibrado, que envolve maus hábitos alimentares e o sedentarismo, contudo, o consumo regular de alimentos funcionais, dos quais não existe melhor representante como os frutos, pode constituir alternativa co-participativa para melhorar as condições de saúde, contendo, por sua vez, o avanço desenfreado de quadros clínicos assustadores. Assim, se não estamos incluindo alimentos funcionais na nossa dieta porque achamos ser demasiadamente complicado ou caro, agora não temos mais qualquer desculpa pois, com apenas um tipo de fruto por dia na nossa dieta, estamos caminhando em prol a uma melhor qualidade de vida. Várias frases e pensamentos podem resumir, ou até mesmo impulsionar, a busca por uma vida melhor, entretanto, uma é bem direta: “...somos o que comemos.”

Prof. Dr. Leandro Camargo Neves

Pos-doc, Food Science, Bolsista CNPq EXP-A

E-mail: rapelbtu@gmail.com