

AÇAÍ, ERUTA GUARDIÃ

A polpa cremosa dessa espécie da Amazônia prova, lá fora, que realmente protege contra doenças do coração e inflamações crônicas

O Sorriso roxo entrega: a pessoa acabou de devorar uma tigela de açaí. O pigmento que tingem os dentes por breves instantes – a antocianina – é uma das substâncias que conferem ao pequeno fruto do açaizeiro uma gigantesca capacidade de combater os radicais livres, moléculas que arrasam as células do nosso corpo. Não é de hoje que se sabe que a polpa escura é repleta de ingredientes protetores. Mas pairava a seguinte dúvida: será que o organismo humano chegaria a absorvê-las? Sim, porque de nada adiantaria as frutinhas estarem lotadas de moléculas benéficas se elas não conseguissem entrar em ação.

Apesar do açaí ser tão nosso, foi preciso que viajasse a outro continente para que a ciência colocasse um ponto final nesse tipo de questionamento. Segundo um trabalho publicado no periódico americano **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, que reuniu cientistas de sete instituições do Canadá e dos Estados Unidos – entre elas, a Universidade do Arkansas -, o que o corpo humano aproveita da polpa é mais do que satisfatório.”Coselhemos amostras de sangue de

voluntários duas horas depois de terem consumido um saco de açaí e encontramos uma quantidade três vezes maior do que o habitual de moléculas antioxidantes”, conta empolgado a Saúde! **Alexander Schauss**, um dos autores.

Os cientistas não negam: apenas uma pequena porção dos componentes vai parar na corrente sanguínea. “O surpreendente, porém, é que isso já produz grandes resultados”, diz **Schauss**. Seu colega **Gitte Jensen**, que também participou da investigação, acrescenta: “Esses antioxidantes não se limitam a neutralizar a oxidação na parte externa das células. Eles penetram nelas e por isso o efeito protetor é tão forte”.

Outros testes desenvolvidos pelo mesmo time de pesquisadores apontam que tanto a polpa como o suco ajudam a reduzir consideravelmente substâncias inflamatórias ligadas a doenças do coração, à artrite e à obesidade – por mais paradoxal que seja nesse último caso, já que o açaí é bem calórico.

Não dá para cair de boca na tigela, por mais que as promessas de benefícios sejam tentadoras. Por ser extremamente calórico, o açaí deve ser consumido com moderação. “Metade da composição de sua polpa são gordura”, conta o especialista em tecnologia de alimentos **Fagner de Aguiar**, da Universidade Federal do Pará.

“Ainda bem que a maior parte delas é do tipo poli-insaturado, que protege o peito.” Faz bem ao coração, mas não engorda menos – vale sempre frisar. Então, quem anda preocupado com a balança deve se limitar a um copo de suco de aproximadamente 300 mililitros por

dia ou uma tigela pequena da polpa da fruta – sem nada extra.

O alimento é recomendado especialmente para quem faz atividade física. A combinação de calorias e proteínas é ideal para repor o que atletas perderam durante o treino. E, por falar em proteínas, o açaí possui uma quantidade considerável do nutriente. “Cem gramas dele já fornecem cerca de 25% da recomendação diária”, confirma a engenheira de alimentos Miriam Hubinger, da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, que fica no interior paulista.

“E as fibras, importantíssimas para o funcionamento do intestino, chegam a 90% da indicação diária sugerida”, diz.

A especialista em tecnologia de alimentos Cristineide Ferro, do Instituto Brasileiro de Tecnologias Sociais, em Fortaleza, no Ceará, chama a atenção ainda para a quantidade de minerais que o açaí contém: “Sobressaem o cálcio, essencial para os ossos, e o fósforo, que ajuda a fixá-lo no esqueleto”, diz ela. “O mix de minerais também ajuda a prevenir problemas de memória e fraqueza física.” Portanto, com moderação, vale a pena os não-atletas aderirem à onda da fruta e colocar a guardiã no copo, no prato e, claro, na tigela.

APROVEITE BEM A FRUTA

Sentimentos avisar: a polpa de açaí congelada, que a gente já encontra à venda em todo o país, perde algumas de suas vantagens quando comparada com a fresca.

“Parte das antocianinas presentes na fruta se degrada no congelamento e, ainda mais, na hora de descongela”, ensina Fagner Aguiar. Mas não tem outro jeito de saborear o açaí longe da floresta, não é mesmo? Então, aproveite mesmo assim – ele, afinal, é tão rico que a porção de nutrientes restantes ainda será imensa.

Dica fundamental: compre polpas de excelente procedência.

“Esse procedimento assegura que o alimento está livre de qualquer contaminação”, ensina Miriam Hubinger

O QUE MAIS O AÇAÍ TEM

=> Proteína_____13 gramas

=> Fibras_____34 gramas

=> Gordura_____17 gramas

=> Calorias_____349 gramas

=> Cálcio_____286 gramas

=> Fósforo_____227 gramas

*Os valores se referem a 100 gramas de polpa