



Atemoia ajuda a reduzir pressão e colesterol >10

FRUTA EXÓTICA

Atemoia ajuda a reduzir pressão e colesterol

Pesquisa feita na Unicamp concluiu que fruta também pode prevenir câncer e ajudar a retardar o envelhecimento

Milena Martins

Uma fruta híbrida, exótica e pouco conhecida, a atemoia pode ser aliada na prevenção de doenças cardiovasculares. Uma pesquisa comprovou que ela é rica em potássio e auxilia na redução da pressão arterial e do colesterol.

Produzida a partir do cruzamento entre a fruta-do-conde e a cherimônia, a atemoia também possui alto poder antioxidante e compostos anti-inflamatórios capazes de prevenir doenças como câncer, aterosclerose, artrite, artrose e inflamações.

A descoberta foi tese de doutorado da agrônoma Maria Rosa de Moraes, junto ao Programa de Pós-Graduação e Alimentos da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA), da Unicamp, em Campinas, São Paulo. Ela contou que seu objetivo foi estudar a casca, polpa e semente da atemoia e que encontrou em todas elas compostos benéficos à saúde.

“Na casca, encontramos maior quantidade de antioxidantes, elementos que ajudam na prevenção do câncer e do envelhecimento precoce. Na polpa, achamos alto teor de potássio, e nas sementes, ácidos graxos insaturados, importantes para redução do colesterol”, relatou.

Embora com menor quantidade do que a casca, a polpa da atemoia também apresentou alto teor de fenólicos, um grupo de antioxidantes que combatem o envelhecimento celular, superior a outras frutas bastante con-

sumidas, como abacaxi, goiaba, maracujá, manga e mamão.

Maria Rosa destaca que diante da descoberta de tantos benefícios, outros pesquisadores poderão fazer novas pesquisas. “Agora temos de entender quais serão as melhores formas de aproveitarmos esses benefícios”, concluiu a pesquisadora.

O cirurgião e nutrólogo Roger Bongestab afirmou que esta é mais uma importante descoberta nutricional, já que existem poucos estudos específicos de cada alimento.

“É importante que a população acompanhe essas pesquisas e descubram esses novos alimentos e seus benefícios”, afirmou.

O nutrólogo acredita que a atemoia pode ser um remédio natural para gripes e resfriados, diante da grande quantidade de vitamina C que compõem seus diversos nutrientes.

“Com certeza, é mais uma fruta a ser inserida no cardápio”, comentou Roger Bongestab.



NUTRÓLOGO Roger Bongestab: “Mais uma fruta a ser inserida no cardápio”



ATEMOIA é rica em potássio

COMPARAÇÃO



ATEMOIA
Calorias: 97 kcal
Carboidratos: 25g
Proteínas: 1,0g
Gorduras: 0,3g
Fibras: 2,1g
Vitamina C: 10 mg
Potássio: 300 mg
Cálcio: 23 mg
Magnésio: 25 mg



PINHA
Calorias: 88 kcal
Carboidratos: 22g
Proteínas: 1,5g
Gorduras: 0,3g
Fibras: 3,4g
Vitamina C: 36 mg
Potássio: 283 mg
Cálcio: 21 mg
Magnésio: 31 mg

OPINIÕES

JUSSARA MARTINS - 02/08/2012



“A atemoia é mais um importante alimento que contribuirá para a prevenção do câncer”

Kitia Perciano, oncologista clínica

DIVULGAÇÃO



“Que seja uma fruta acessível a todos e que, de fato, possamos aproveitar seus benefícios”

Ana Maria Bartels, nutricionista

DIVULGAÇÃO



“Recomendo consumir a polpa, sementes, inclusive a casca, fazendo receitas com cada uma delas”

Diene Leal, nutricionista

SAIBA MAIS

Ajuda na prevenção do câncer

Mistura da pinha e da cherimônia

A ATEMOIA, fruta híbrida produzida intencionalmente a partir do cruzamento entre a fruta-do-conde e a cherimônia, apresentou importantes propriedades funcionais para a saúde, como capacidade antioxidante e anti-inflamatória.

O ESTUDO sobre a atemoia foi conduzido pela agrônoma Maria Rosa de Moraes na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Unicamp, em Campinas (SP). Ela investigou a fruta integralmente, avaliando a casca, polpa e a semente de atemoia.

A ATEMOIA é bastante atrativa por causa das características orgânicas, como aparência, cor, sabor doce, textura e aroma. Apesar disso, não é muito conhecida pela população e custa em torno de R\$ 20 o quilo.

Como aproveitar seus benefícios

A PRINCIPAL forma de consumo da atemoia é in natura, no entanto, por ser uma fruta bastante perecível pelo alto teor de umidade, rápido amolecimento da polpa e escurecimento da casca, ela pode ser processada na forma de sucos, geleias, compotas e purês. Por meio do processamento, a fruta pode ser estocada e congelada.

Por que a atemoia é poderosa

ALIMENTOS com propriedades funcionais e bioativas são aqueles com potencial para a prevenção e combate a diversas doenças, como é o caso da atemoia.

NORMALMENTE, possuem compostos fenólicos e capacidade antioxidante, que previne e retarda a formação de radicais livres no organismo, responsáveis pelo envelhecimento precoce e doenças degenerativas.

OS COMPOSTOS anti-inflamatórios da atemoia também auxiliam para prevenção do câncer.

Regiões em que a fruta é produzida

NO BRASIL, as culturas de atemoia encontram-se localizadas em pontos com diferentes características climáticas. O estado de São Paulo é o maior produtor, responsável por 44% da produção, seguido por Minas Gerais, Paraná e Bahia, cada um respondendo por 18% da produção.

Fonte: Unicamp e pesquisadora Maria Rosa de Moraes.

DIVULGAÇÃO



PESQUISADORA MARIA ROSA DE MORAES conduziu o estudo sobre a fruta na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Unicamp, em Campinas, São Paulo