CÍTRICOS: UM GRUPO DE RESPEITO

Perfumados, saborosos e, acima de tudo, nutritivos, esses frutos despontam agora como protetores do cérebro e verdadeiros amigos do peito

por REGINA CÉLIA PEREIRA | design LETÍCIA RAPOSO | fotos VLADANS - ISTOCK

Já reparou na constituição de uma fruta cítrica, como laranja e limão? Cada gomo guarda inúmeras bolsinhas repletas de líquido e envolvidas por membranas resistentes. Ao redor delas, um entremeado branco e fibroso ajuda a dar sustentação. E, por cima, há a casca lustrosa que armazena óleos essenciais, os responsáveis pelo aroma inconfundível. Em todos os cantos dessa estrutura, reside uma porção de substâncias benéficas. E não pense que falamos só da vitamina C.

A família dos cítricos esbanja minerais como o potássio e o magnésio, oferece ácido fólico e outras vitaminas do complexo B, entrega fibras e, pra completar, fornece compostos badalados pela ciência, caso dos carotenoides e dos flavonoides. Neste último, inclusive, cabe destacar a classe das chamadas flavononas e, dentro dela, a dupla hesperidina e naringenina. Um combo e tanto.

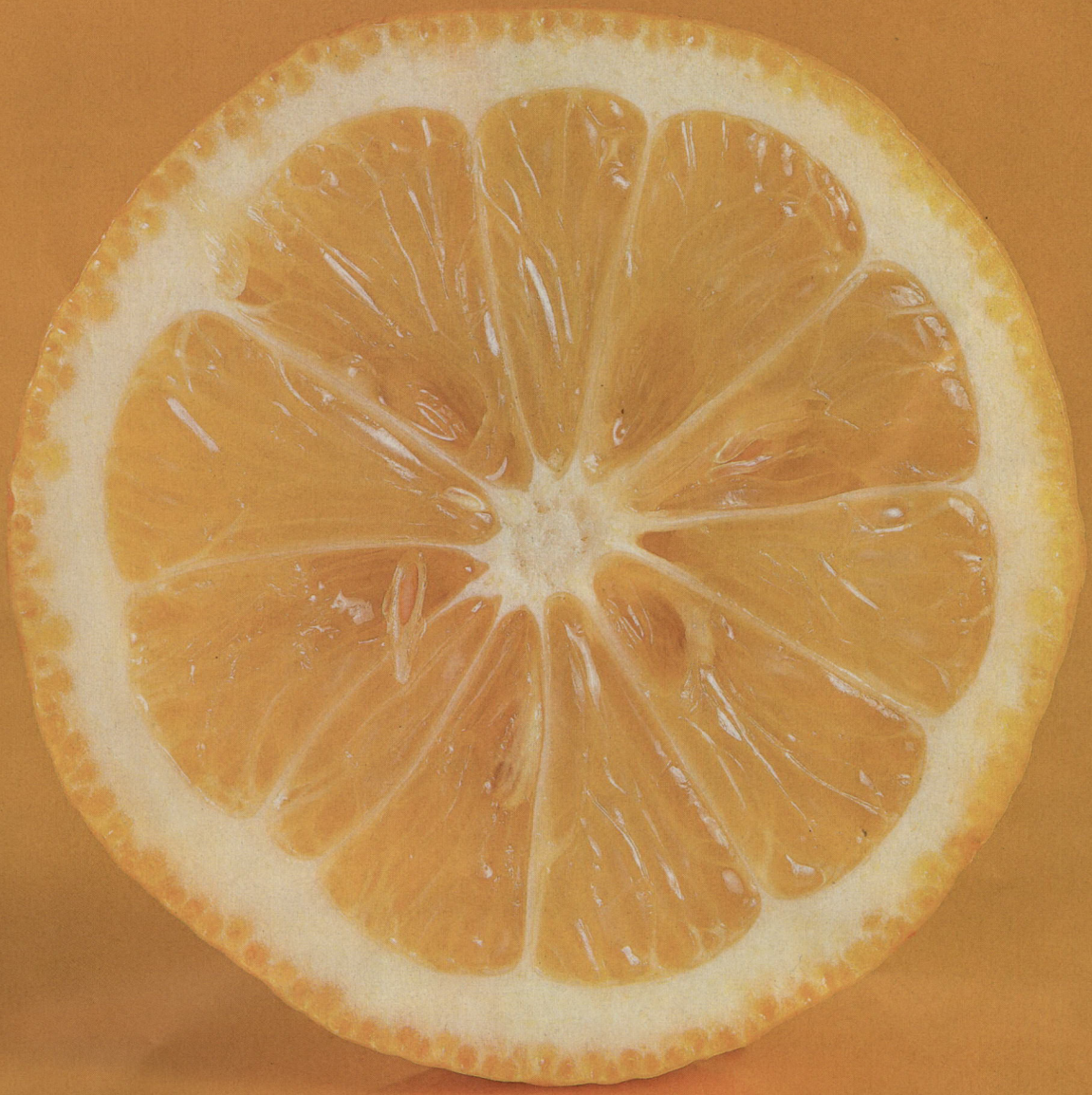
Assim, fica fácil entender por que cientistas de várias partes do planeta decidiram se reunir para falar só desses alimentos. O 1º Simpósio Internacional de Compostos Bioativos de Citrus e Benefícios à Saúde ocorreu em março, na capital paulista, e colocou limão, tangerina, lima e grapefruit na roda de debates. Mas a laranja roubou a cena. Muito querida em nosso país, a fruta seria a responsável por um terço do consumo diário dos tais flavonoides pelos brasileiros.

Uma das novidades é que garantir essas substâncias, em especial as flavononas, nos protegeria contra o declínio cognitivo. "No simpósio, foram citados estudos sobre a ação delas no cérebro", conta a farmacêutica-bioquímica Neuza Hassimotto, professora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP) e uma das organizadoras do evento.

Aos sortudos que têm um pomar à disposição, o melhor é chupar o fruto direto do pé. Para quem não conta com a facilidade, vale encher a fruteira com essas espécies. Além dos deliciosos aromas que invadirão sua casa, o organismo sairá ganhando. Para a cabeça, as evidências são de fato animadoras.

LARANJA

Nativa das regiões tropicais da Ásia, ela foi trazida para cá pelos portugueses e gostou do nosso solo. Tanto que o Brasil ocupa o topo do ranking na produção mundial. Para os cientistas, é *Citrus sinensis*. Para nós, seu nome deriva da palavra indiana *narayan*, que significa perfume de dentro. De tão aromática, a laranjeira foi uma das árvores mais assíduas nos bosques de Versalhes, na época em que os Luíses reinavam na França. Entre as variedades dessa espécie, há desde as mais comuns, caso da laranja-pera, laranja-baía e laranja-lima, até tipos mais raros, como a cara-cara, de polpa vermelha. Além de marcar presença em sucos, o fruto cai bem em diversas preparações. "Dá cor e sabor a saladas, bolos e molhos quentes ou frios", ensina a nutricionista e chef Flora Spolidoro, da Day by Diet, em São Paulo. Sem esquecer o chazinho feito com a casca, bem-vindo para aquecer o corpo e atenuar sintomas de gripe.

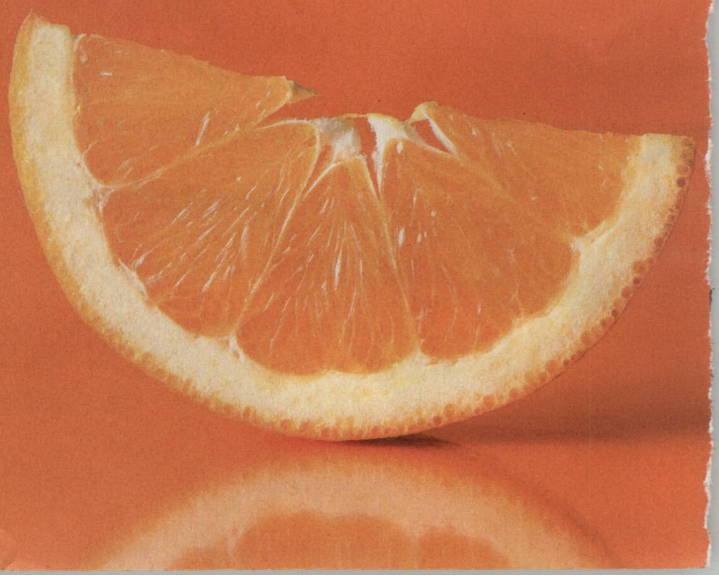


LIMÃO

No reino dos limões, nem sempre aquilo que parece é. O agrônomo Orlando Passos, da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), em Cruz das Almas, na Bahia, explica que o verdadeiro limão é aquele conhecido como siciliano, o *Citrus limon*. "O genuíno é amarelado, grande e tem casca grossa", descreve. Já o limão-taiti e o galego, com suas cascas verdes e que protagonizam a caipirinha, são classificados pelos botânicos como limas ácidas. Diferenças agronômicas, que para nós não são evidentes, é que levam à confusão. Para aproveitar substâncias protetoras contra o câncer, caso do limoneno, a sugestão é consumir inclusive a casca dos frutos, batendo tudo no liquidificador. Mas tem que tomar rápido. "Se há demora, enzimas entram em ação e só restará um desagradável amargor", ensina a nutricionista Vanderli Marchiori, presidente da Associação Paulista de Fitoterapia.

TANGERINA

Estima-se que já era cultivada na Ásia há pelo menos 3 mil anos. Mexerica, poncã, bergamota, murcote, enfim... Não importa o apelido, todas elas são variedades de uma espécie, a *Citrus reticulada*, que chegou à Europa no século 19. Aliás, o limão-rosa também faz parte dessa família, mas pertence ao grupo dos azedos, ou melhor, dos que têm suco mais ácido. Quase todas as tangerinas têm um tipo de casca que se desprende facilmente de seus gomos — isso quando comparadas às laranjas e aos limões. A exceção é a murcote, que requer o auxílio de uma faca para ser consumida. "São ótimas opções para os lanches intermediários", recomenda a nutricionista Renata Guirau, do Oba Hortifruti, em São Paulo. "Na culinária, as cascas de tangerinas se prestam para o preparo de tirinhas cristalizadas ou banhadas com chocolate, assim como para decoração", ensina Flora Spolidoro. Só é preciso caprichar na higienização, por favor!



Um dos estudos mais recentes sobre a função dos cítricos em prol da cuca foi publicado no periódico científico *British Journal of Nutrition*. Realizado com mais de 13 mil japoneses adultos, ele mostra que aqueles que ingerem esses frutos de três a cinco vezes por semana apresentam menor risco de desenvolver demências. Segundo a epidemiologista e autora do trabalho Shu Zhang, da Universidade Tohoku, no Japão, a ideia de investigar a relação surgiu porque esse grupo de alimentos é consumido em todo o mundo.

Mas a motivação vai além da popularidade, claro. "Pesquisas têm demonstrado que os flavonoides dessas frutas têm atividade antioxidante e anti-inflamatória", afirma. Mas com uma grande vantagem: as tais moléculas conseguem a proeza de atravessar a chamada barreira hematoencefálica. Isso significa que conseguem chegar e atuar diretamente no cérebro, inibindo danos associados aos radicais livres, por exemplo. Turbinar a comunicação entre os neurônios também está em seu rol de atuação.

Outra estudiosa do cérebro, a biogerontóloga Ivana Cruz, professora da Universidade Federal de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, aponta que a hesperidina tem atraído os holofotes nesse quesito. "Na última década, numerosos estudos avaliaram os efeitos dela", comenta. E há evidências quentes de que esse "citroflavonoide" colabore no bloqueio das placas beta-amiloide, formações que levam à destruição dos neurônios e ao desenvolvimento do Alzheimer.

Ivana revela que mesmo os idosos tiram proveito disso. Existem indícios de que a hesperidina aperfeiçoa a função cognitiva e desacelera a derrocada da memória. Nessa mesma frente, está a já mencionada naringenina. "Apesar de suas propriedades serem menos estudadas, os achados até agora descritos sugerem que também favoreça o cérebro", diz Ivana. Embora a dupla de substâncias mereça muitos louros, os cítricos oferecem outros integrantes da turma das flavononas dotados de poderes antioxidantes. Por isso, vira e mexe são citados como facilitadores do fluxo sanguíneo e zeladores das artérias. Como se sabe, quando o sangue circula sem enroscos, somam-se mais pontos em favor da blindagem da massa cinzenta.

Em um trabalho publicado na *Stroke*, revista científica da Associação Americana do Coração, estudiosos analisaram o consumo total de flavonoides e suas subclasses entre 69 622 mulheres durante um período de 14 anos. Constatou-se, entre outras coisas, que as que consumiam mais flavononas tinham menor risco de sofrer um acidente vascular cerebral. Laranja e grapefruit ocupavam o posto de preferidas das participantes. Inclusive, aqui é bom mencionar outra família de compostos presentes nessas espécies: a dos carotenoides. São eles que colorem a polpa e dão notas amareladas e avermelhadas a ambos os frutos.

Esse time de benfeitores também é justamente o que o peito deseja para bater feliz. O mix interage com as nossas células, disparando uma cascata de eventos bioquímicos que, no fim das contas, interferem no funcionamento de genes envolvidos na resposta inflamatória. Esse processo todo acaba por proteger o tapete celular que recobre o interior das nossas artérias, o endotélio. Dessa maneira, cai o risco de encrencas como hipertensão e acúmulo de gorduras nos vasos.

E não para por aí. Todos os cítricos entregam potássio, mineral aclamado por também auxiliar no controle da pressão arterial. Para completar, aquela parte branca que recobre a polpa, tão nítida nos gomos de mexerica, está lotada de pectina, um tipinho fibroso capaz de regular as taxas de colesterol.

A família das laranjas não concentra tantos predicados assim, de graça. Esses vegetais precisam se blindar de variações de clima, do sol forte e até de certas pragas. Como consequência, acabam produzindo essa penca de elementos. O bacana é que a soma deles potencializa os benefícios dos frutos.

Apesar de tantas descobertas inéditas colocarem os cítricos na lista de alimentos indispensáveis ao organismo, já no século 19 eles exibiam suas benesses. Remonta a essa época a atuação da laranja no combate ao escorbuto, doença por trás de hemorragia nas gengivas e potencialmente fatal. A boa fama se deu graças aos teores de vitamina C.

Também não é de hoje que esse nutriente, batizado oficialmente de ácido ascórbico, é reconhecido por cooperar com a imunidade. Parte desse mérito vem de seu efeito antioxidante que, como explicamos, resguarda as células, incluindo as de defesa e os anticorpos produzidos por algumas delas.

Aliás, quando se almeja um sistema imunológico afiado, há que se ressaltar o papel da flora intestinal. Cada vez mais a ciência salienta que é preciso cultivar uma comunidade de bactérias do bem em nosso intestino. Além de coibir o aparecimento de micróbios ligados a infecções, há fortes indícios de que aumentar esse contingente colabora no combate à inflamação pelo corpo.

Mas o que os cítricos têm a ver com isso? Em primeiro lugar, são grandes fontes de fibras, que alimentam os micro-organismos bonzinhos. E, mais uma vez, os fitoquímicos participam do enredo. "As flavononas contribuem para o equilíbrio da microbiota", afirma a professora Neuza Hassimotto. Um dos trabalhos realizados em seu laboratório na USP mostra que o consumo rotineiro de suco de laranja incita a multiplicação dessas famílias benéficas. Na pesquisa, foram usadas as variedades baía e cara-cara — esta última ainda não é popular por aqui.

Dentro do copo

Por mais que não faltem razões para que a bebida feita do sumo dos cítricos entre no cotidiano, obviamente é preciso encaixá-la em um contexto saudável. Veja bem, na nutrição moderna nada é proibido. Ninguém deve fugir da laranjada ou da limonada, mas, como em tudo na vida, se não souber dosar, corre-se o risco de ver o ponteiro da balança ir para o alto e avante. Para ter ideia, o preparo de 200 mililitros de suco de laranja demanda, em média, três unidades do fruto. Imagine, portanto, que beber uma jarra só faz multiplicar as calorias.

O fato é que, inclusive por causa do crescimento da obesidade, algumas tradições estão se perdendo. Antes, o suquinho de laranja-lima era um dos primeiros itens a ser apresentado aos bebês na fase de alimentação complementar. Hoje, muitos pediatras não o indicam. "Diferente do líquido, que é engolido de forma passiva, a fruta sólida garante experiências sensoriais", defende a nutricionista Priscila Maximino, do Instituto Pensi, do Hospital Sabará, em São Paulo. Claro que há exceções. "Quando a criança está doente e se recusa a comer, a bebida pode ser uma opção", exemplifica Priscila.

Há ainda uma paranoia moderna que atende pelo nome de frutose. O açúcar intrínseco dos vegetais tem sido acusado dos piores crimes à saúde. "Mas, quando consumido em proporções normais, como num suco de fruta natural, ele não traz problemas", afirma a nutricionista Renata Juliana da Silva, pesquisadora da USP e professora do Centro Universitário Senac, em São Paulo.

Sem neuras, quem gosta de espremer os cítricos só não deve cometer o pecado de coar e atirar no lixo algumas preciosidades. "Observamos que resíduos desprezados, como os bagaços de laranjas e limões, são fonte de cálcio, magnésio e contêm ferro e zinco", diz a engenheira de alimentos Joyce Siqueira Silva, que avaliou essa riqueza na Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. A cientista sugere, inclusive, o uso de cascas no preparo de bolos.

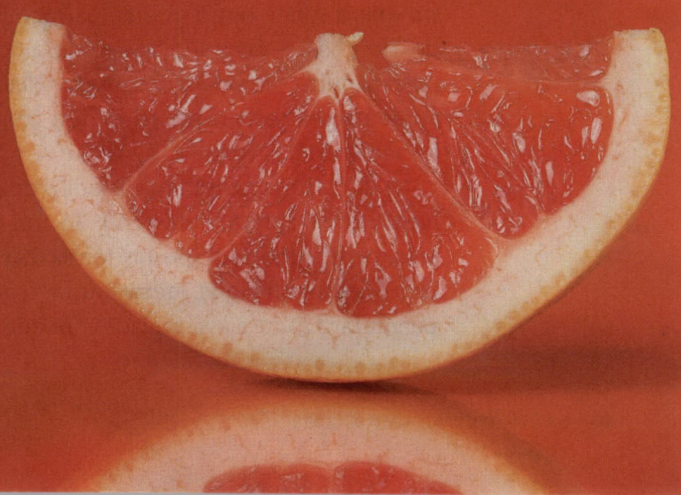
Apostar na criatividade ajuda a introduzir os frutos no menu — se fizer um rodízio entre eles, melhor. Não precisa passar o dia descascando mexericas nem se render a modismos pouco apetitosos, como tomar água morna com limão e em jejum. Prazer e equilíbrio, assim como os cítricos, são ingredientes indispensáveis da receita do bem-estar. ●

LIMA-DA-PÉRSIA

Delicada, de casca fina, brilhante e amarela, com uma polpa esbranquiçada, a fruta pode surpreender o paladar. Embora seja uma variedade de lima doce, se for guardada por muito tempo após a manipulação, costuma trazer à tona um gosto amargo. Isso se dá pela ação de moléculas presentes nas pequeninas bolsas que guardam seu suco.

O farmacêutico Henry Okama, da capital paulista, conta que o amargor é proveniente de um alcaloide chamado sinefrina. Daí porque muita gente recomenda consumir logo. Extremamente perfumada, imprime essa característica a diversas preparações.

A dica da nutricionista Renata Guirau é utilizar a lima-da-pérsia no preparo de bebidas aromatizadas. "Coloque as rodelas da fruta em uma jarra de água", ensina. Também incrementa peixes e molhos. Para constar, é originária do continente asiático e pertence ao grupo da *Citrus aurantiifolia*, que, aliás, é o mesmo dos limões-taiti e galego.

TORANJA

Na gringa, é a grapefruit — ou *Citrus paradisi*, para os mais técnicos. Sua polpa de coloração avermelhada denuncia os carotenoides, especialmente o licopeno, poderoso antioxidante que se sobressai como protetor da próstata. Essa espécie, que, segundo relatos, é originária do Caribe, concentra certos compostos fenólicos que lhe conferem um amargor característico. Contém, ainda, algumas substâncias que podem interferir na ação de remédios, ocasionando a chamada interação medicamentosa. Já foi constatado que sua formulação atrapalha o efeito de anticoagulantes, por exemplo. Na dúvida, é melhor consultar a bula e conversar com o médico. Para quem está livre de medicações, a dica de Flora Spolidoro é usar em saladas de folhas e queijos fortes, grelhada com mel ou um pouco de açúcar. Ops, mas pode adicionar açúcar? "Nenhum ingrediente faz mal", responde a nutricionista. Desde que não haja excessos, fique claro.