

Maçã para o coração e amoras para a mente

O que é nacional é bom. Parece um mero slogan mas, de facto, dois estudos portugueses desenvolvidos pelo Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica (IBET) e pelo Instituto de Tecnologia Química e Biológica (ITQB) acabam de reforçar a qualidade da produção frutícola nacional e seus benefícios para a saúde segundo avança o portal “Ciência Hoje”.

«Bravo de Esmolfe – Uma maçã com benefícios cardiovasculares» e «Amoras silvestres portuguesas, uma aposta como alimentos funcionais para o cérebro» são dois projectos vencedores da Categoria Investigação e Desenvolvimento, na terceira edição do Nutrition Awards.

O estudo do IBET sobre a Bravo de Esmolfe sugere que a maçã é um fruto promissor a nível da saúde cardiovascular devido à composição em fibra e polifenóis os quais permitem diminuir os níveis de colesterol no sangue.

“Verificámos que esta variedade possui maior quantidade de compostos bioactivos. Uma Bravo de Esmolfe contém três vezes mais destes compostos do que a variedade Golden”, afirma Teresa

Serra ao Ciência Hoje.

“O que fizemos, em colaboração com a Faculdade de Farmácia, foi dar diferentes variedades de maçãs a ratinhos e descobrir que só a Bravo de Esmolfe conseguiu reduzir os níveis de colesterol nestes animais”, continua a investigadora do IBET.

Os resultados obtidos indicaram que apenas a Bravo de Esmolfe foi capaz de reduzir significativamente todos os biomarcadores estudados, como os valores de triglicéridos, o colesterol total e LDL e as LDL oxidadas.

As conclusões aplicam-se aos ratinhos mas ao transpor as doses para humanos isso corresponde a comer duas a três maçãs Bravo de Esmolfe por dia. “Se uma pessoa comer diariamente a Bravo de Esmolfe pode ter benefícios a nível da saúde cardiovascular”, garante Teresa Serra.

A maçã Bravo de Esmolfe é cultivada em poucos locais na região da Beira Interior de Portugal. “É difícil encontrar esta maçã no supermercado porque tem uma pele muito fininha, basta um toque para oxidar e por isso é difícil de transportar. O que existe é muito caro, daí que tenhamos

procurado valorizá-la através das propriedades benéficas que tem para a saúde”, refere a cientista.

“Esperamos que este nosso trabalho tenha um grande impacto a nível do cultivo deste fruto em Portugal, que os agricultores insistam no cultivo desta maçã para que possa chegar ao mercado nacional e internacional em maior quantidade e, consequentemente, influencie positivamente a economia do país”, conclui.

Mais-valia nutricional

Outro fruto português benéfico para a saúde, nomeadamente na prevenção das doenças do envelhecimento como as doenças neurodegenerativas, é a amora silvestre.

Por esse motivo, os cientistas do ITQB tentaram demonstrar o elevado valor nutricional e vários efeitos benéficos na memória e manutenção do estado cognitivo deteriorado com o envelhecimento que estes frutos têm.

Os resultados obtidos mostraram que “espécies de amoras silvestres, nativas de Portugal, em comparação com variedades comerciais

representam uma mais-valia para um envelhecimento saudável, já que têm um efeito neuroprotector superior”, afirma Lucélia Tavares.

Segundo a investigadora do ITQB, “os compostos conhecidos por polifenóis, mesmo depois de submetidos a um processo que mimetiza a digestão alimentar, conseguem proteger neurónios de um stress oxidativo”. O stress oxidativo é um mecanismo comum a diversas neurodegenerações como Parkinson ou Alzheimer.

Verificou-se ainda que os mecanismos responsáveis por esta protecção vão muito para além da actividade antioxidante publicitada neste tipo de alimentos, que durante o processo digestivo é fortemente diminuída. Desta forma, este trabalho contribuiu também para desmistificar a ideia de que a actividade antioxidante dos alimentos é responsável pelos seus benefícios para a saúde.

O potencial nutricional das amoras silvestres identificado neste trabalho visa o aumento do seu consumo pela população portuguesa, bem como a disponibilização de novas espécies com reco-

nhecidas vantagens nutricionais. Assim, os cientistas esperam que o consumidor possa a vir adquirir frutos/nutracéuticos com um elevado valor nutricional verificado cientificamente em modelos celulares, sabendo que este constitui uma mais-valia na prevenção de futuras doenças neurodegenerativas.

“Estas amoras para além da mais-valia nutricional poderão também constituir um produto diferenciado dos demais pequenos frutos, por serem espécies silvestres, que remetem para as memórias de infância e para o ambiente salutar do campo e com cancela 100 por cento portuguesa”, refere Lucélia Tavares.

Por último, estas espécies enquanto endémicas encontram-se bem adaptadas às condições edafo-climáticas portuguesas e ainda a subsistirem em condições de baixos inputs. A sua introdução em cultura permitirá a sua valorização e consequente protecção das espécies; e potencial adaptação a sistemas de cultivo com baixos inputs, um objectivo essencial numa agricultura sustentável de futuro, conclui.

 acordo ortográfico