

Os benefícios das amoras silvestres portuguesas!

NUTRIÇÃO

► LUCÉLIA TAVARES
E CLÁUDIA NUNES
DOS SANTOS*

O projeto "Amoras silvestres portuguesas, uma aposta como alimentos funcionais para o cérebro" foi distinguido na edição de 2012 dos prémios Nutrition Awards com uma menção honrosa. Este trabalho integra-se num projeto mais abrangente, o projeto europeu "EUBerry", no qual a equipa IBET/ITQB está a avaliar espécies de amoras silvestres enquanto potenciais alimentos ou ingredientes com capacidade neuroprotetora.

O trabalho foi iniciado com a prospeção de espécies silvestres de amoras existentes em território português, nomeadamente na zona de Bragança. O que à vista desarmada parece ser mais uma silva igual a todas as outras que encontramos pelo país fora, os olhos treinados do botânico Carlos Aguiar, da Escola Superior Agrária de Bragança, identifica-a como sendo uma espécie que se encontra em poucas zonas da Península Ibérica e do Mundo. Apesar de todas parecerem semelhantes, cada espécie apresenta



uma constituição química diferente. E foi devido à sua composição química que estas espécies silvestres se mostraram mais promissoras na prevenção das doenças neurodegenerativas. As amoras silvestres mostraram-se mais eficazes do que as amostras comerciais na proteção dos neurónios humanos ao

stress oxidativo, algo comum neste tipo de doenças. As descobertas realizadas mostram que as amoras silvestres são mais do que meros alimentos antioxidantes.

Efetivamente, a atividade antioxidante, de que atualmente tanto ouvimos falar, é perdida quase na totalidade durante o processo de diges-

tão dos alimentos. No entanto, os compostos depois de digeridos conseguem exercer funções bem mais importantes nas células humanas. É a forma como estes compostos conseguem proteger os neurónios que está a ser presentemente estudada no Laboratório da Biologia da Doença e do Stress - Instituto de

É devido à sua composição química que estas espécies silvestres se mostram mais promissoras na prevenção de doenças neurodegenerativas

Tecnologia Química e Biológica, em Oeiras.

O consumo destas amoras, para além de constituir uma mais-valia para a saúde dos portugueses, permitirá a proteção de espécies importantes da flora portuguesa.

O seu cultivo deverá estar associado a uma agricultura sustentável e contribuirá para a dinamização do tecido agrícola português.

O aparecimento no mercado destes frutos que nos fazem regressar às origens poderá estar para breve, que já estão a ser, neste momento, alvo de avaliação agrónómica na Herdade Experimental da Fataca (INIAV - Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária). O seu potencial comercial está igualmente a ser avaliado.

* Investigadoras do ITQB/IBET (Instituto de Tecnologia Química e Biológica/Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica)