

Abacate bom para as articulações e o coração

Força, energia, concentração e muito preparo físico. Em uma academia de Caratê, em Campinas, no estado de São Paulo, instrutor e alunos se dedicam a um esporte



que em apenas uma hora de prática consome 400 calorias. É grande esforço para os músculos um desgaste para os ossos e as articulações.

Mas o médico Edson Credídio, faixa preta desde a adolescência, tem a solução. O nutrólogo é defensor e apreciador ferrenho do abacate. Ele acredita que a fruta não deve faltar na alimentação dos atletas.

“Evita a câimbra pelo alto teor de potássio. Ele é importante, porque apresenta polifenóis, que ajudam a recuperar e a proteger as cartilagens nas articulações. Então, é um completo que o atleta deveria utilizar”, explica o médico.

Só de potássio, o abacate tem 485 miligramas em cada cem gramas do fruto. É o dobro da banana. Na academia, o médico recomenda abacate aos alunos, assim como faz com seus pacientes há 28 anos. Segundo ele, para prevenir uma série de doenças.

“Evita doenças crônico-degenerativas, processo alérgicos, processo reumáticos, doenças auto-imunes. Eu uso para tudo, só inserido em um plano pessoal”, afirma doutor Credídio.

Acontece que o abacate, apesar de gostoso, tem fama de engordar. Por isso, não é muito bem visto.

“Todos nós achávamos que era gorduroso”, diz uma mulher.

“Sempre acharam que aumentaria o colesterol”, comenta um aluno da academia.

“Pelo fato de ter óleo, ele tem um alto teor energético. Cada 100 gramas tem 170 calorias. Só que você põe uma quantidade menor, por exemplo, em um leite desnatado ou come com limão. Então, fica pouca caloria. Compensa pelo benefício”, explica douto Credídio.

Benefícios e pesquisadores do curso de engenharia de alimentos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) estudam já dois anos. Orientado pela professora Glauce Pastore, doutor Edson Credídio quer comprovar cada uma das propriedades do abacate na sua tese de doutorado. Os estudos feitos no laboratório mostram que o abacate é tão bom para o nosso organismo quanto o azeite extra-virgem.

“A grande vantagem é que nós encontramos o abacate o ano todo. Ele tem uma diversidade muito grande. No Brasil, temos mais de cem espécies diferentes. Então, você consegue encontrar o ano todo. O benefício que ele causa é aumentar o colesterol bom e reduzir o colesterol ruim, levando à prevenção de doenças cardiovasculares”, diz o médico.

A constatação de que o abacate podia aumentar o bom colesterol bom precisava ser comprovada cientificamente. Um desafio que levou o pesquisador até o Comando de Policiamento do Interior, o CPI2.

O grupo de policiais foi considerado ideal para o estudo, porque as pessoas que fazem parte dele têm várias características parecidas. São homens e mulheres na mesma faixa de idade, entre 25 e 45 anos. Eles possuem hábitos de alimentação e de atividade física bem semelhantes. E todos têm uma profissão que provoca muito estresse.

E o estresse é uma ameaça. Para reagir, consumimos nossas reservas, inclusive o colesterol bom, o HDL. A proposta para os militares do CPI2 era consumir um abacate pequeno por dia: metade no almoço e a outra metade no jantar.

“No começo, eu estava meio cético. Como uma fruta que é tão gordurosa pode melhorar o colesterol? Eu achei até estranho, conta o terceiro sargento da Polícia Militar de São Paulo, Alex Sandro Menegão.

O sargento Alex Sandro tinha boas razões para ter receio. Pouco antes do teste, teve diagnosticado um problema de hipotireoidismo. “É uma alteração na glândula tireóide que faz com que o metabolismo tenha problemas. Então, o

colesterol aumenta na circulação. Eu tinha níveis de colesterol altíssimos. Eu ai ter que tomar remédios e medicamentos para controle do colesterol”, lembra.

Setenta policiais aderiram ao programa durante dois meses. Nada mudou na alimentação deles, a não ser a entrada do abacate.

“Eu não quis interferir na dieta para mostrar a eficácia real do fruto do abacate”, explica o médico.

Os exames de sangue foram realizados antes e depois do estudo. O resultado surpreendeu.

“A principal conclusão dessa pesquisa foi que 99% dos policiais participantes tiveram uma melhora do colesterol HDL, que é bom colesterol”, informa doutor Credídio.

O sargento Alex Sandro e a soldado Cristina apresentaram as mudanças mais significativas. O HDL, o colesterol bom, da soldado Cristina subiu 20% ao final dos dois anos. O sargento Alex Sandro apresentou uma melhora geral do quadro dele: redução do colesterol total e aumento do HDL.

“Eu me senti mais disposto e mais humorado. Só o fato de saber que não estou mais doente e que não tenho mais nenhum problema é ótimo. Então, eu vou prosseguir nessa dieta. Já é o suficiente, não preciso tomar nenhum tido de medicamento, nenhuma droga. Acho mais natural”, diz o sargento.

“O ideal seria uma porção por dia, o que corresponde a duas colheres de sopa. Isso seria introduzido em um plano alimentar balanceado”, orienta doutor Credídio.

Disponível em: <http://globoreporter.globo.com/Globoreporter/0,19125,VGC0-2703-20236-3,00.html>