

Amêndoa de fruto do Cerrado supera peixes e outras castanhas

Com informações da UNB

Amêndoa de baru

Mais que uma iguaria saborosa e nutritiva, o baru - fruto castanho do Cerrado pouco conhecido no país - tem alto potencial antioxidante.

Seus efeitos benéficos à saúde incluem a possibilidade de combater processos inflamatórios e doenças crônicas e degenerativas, como câncer, hipertensão, diabetes, artrite e enfermidades cardiovasculares.

A descoberta é da cientista de alimentos Miriam Rejane Bonilla Lemos, em um estudo desenvolvido em uma parceria entre a Universidade de Brasília e a Universidade Federal de Pelotas.



A amêndoa do baru supera os peixes e outras castanhas na quantidade dos benéficos ácidos graxos insaturados.[Imagem: UNB]

Melhor que peixe

A partir da análise de compostos bioativos em amêndoas de baru, a pesquisadora comprovou a eficiência desses fitoquímicos no controle dos radicais livres - apontados como responsáveis por inúmeras enfermidades.

"Nossos estudos em laboratório identificaram esses grupos com reconhecida ação contra as moléculas causadoras do estresse oxidativo", explica. "Os fitoquímicos contribuem como potentes agentes preventivos de doenças graves."

A pesquisadora descobriu também que os óleos da amêndoa do baru são mais ricos em ômega 3, 6 e 9, com 81% mais ácidos graxos insaturados que os próprios peixes, tão recomendados em dietas saudáveis.

"Em relação a seu potencial oxidativo, na família de leguminosas - pistache, amendoim, noz, macadâmia -, sem dúvida alguma, a amêndoa do baru se sobressai", diz.

Propriedades farmacológicas

"A pesquisa é um pontapé inicial no reconhecimento das propriedades farmacológicas do baru, geralmente mais estudado em seus aspectos nutricionais," afirmou a professora Egle Machado Siqueira.

Para ela, a identificação de altos níveis de fenólicos, antioxidantes mais poderosos que as vitaminas C e E, constitui, sem dúvida, uma grande contribuição científica.

Outro ponto positivo da pesquisa apontado pela professora Egle é a valorização do Cerrado, segundo maior bioma do Brasil, "flora ainda pouco notada em seu potencial produtivo", de acordo com o estudo.