

Pesquisa realizada na USP mostra que bebida feita à base de uma farinha produzida com restos do suco de uva ajuda a retardar o envelhecimento e a prevenir alguns tipos de câncer

Bagação antirrugas

» LUCIANE EVANS

Belo Horizonte — Sabe aquela fórmula mágica que será capaz de deixá-lo mais saudável e, ainda, evitar aquelas rugas que chegam antes do tempo? Não é conto de fadas, de filme nem do viário. A fonte da juventude existe e foi comprovada pela nutricionista Marcela Piedade Monteiro, em sua tese de doutorado na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), defendida este ano. Marcela estuda, desde 2007, os efeitos de uma bebida à base de farinha de bagaço de suco de uva (FBSU) sobre o estresse oxidativo — desequilíbrio entre a produção e a neutralização de radicais livres — e marcadores de risco para doenças cardiovasculares em mulheres saudáveis. Eis o achado: o líquido tem potencial para contribuir para a prevenção e redução de algumas doenças, como os cânceres e o envelhecimento precoce.

Sob a orientação da professora Elizabeth Torres, a pesquisa começou há quatro anos, depois da conclusão do estudo de doutorado de Emília Ishimoto, que é pesquisadora do Departamento de Nutrição da mesma faculdade. Emília suplementou hamsters que tinham altos índices de colesterol com a farinha e observou que houve redução de gordura no plasma dos animais, inibição e oxidação do LDL-colesterol (o mau colesterol) e aumento da atividade das enzimas antioxidantes. Os resultados animaram Marcela e foram o pontapé inicial para a obtenção da bebida. Ela usou como matéria-prima a farinha patenteada por Emília Ishimoto e a professora Elizabeth em 2008.

Essa espécie de “pó mágico”

é formada por cascas e sementes, obtida das uvas prensadas depois da separação do líquido (suco concentrado) a ser engarrafado. A bebida desenvolvida por Marcela é composta por 4,75% de farinha, misturada a outros ingredientes, como goma xantana (fibra), sucralose (para dar sabor), ácido cítrico (vitamina C e conservantes) e água potável. A produção ocorre a partir do acréscimo de água à farinha e da homogeneização feita por técnica industrial. De acordo com a pesquisadora, o produto tem aparência semelhante à do suco de açaí. “A farinha de bagaço de suco de uva tem expressiva quantidade de fibras e de compostos antioxidantes. Nossa hipótese era de que o produto diminuiria o estresse oxidativo”, comenta Marcela.

A má notícia é que a bebida em si não será disponibilizada no mercado, mas a farinha, em breve, poderá ser comercializada. “Ela é patenteada e a indústria que adquirir essa patente poderá usá-la como quiser. Acredito que investirão num produto mais refinado, com mais valor agregado. Mas se quiserem fazer uma bebida igual à que usei no meu doutorado, é possível”, diz a pesquisadora.

Teste

Para testar o potencial da novidade, uma das fases do estudo envolveu a análise de quatro etapas em 15 mulheres saudáveis. Inicialmente, foi feita a coleta de sangue como amostra controle para verificar as modificações ao longo das demais fases. Em seguida, as mulheres foram divididas em dois grupos. O primeiro ingeriu, por 15 dias, a bebida de farinha. Posteriormente, não beberam nada que

contivesse uva por 15 dias. Nos últimos 15 dias, ingeriram um suco comercial em pó de uva de baixa caloria, equivalente à bebida em estudo. O segundo grupo intercalou o suco em pó, nada e a bebida.

A cada etapa, o sangue era novamente coletado. Foi recomendado a todas as mulheres que não modificassem a dieta. Elas apenas não beberam, nem comeram mais nada que pudessem conter uva e, assim, interferir na análise. O resultado mostrou que nenhuma modificação significativa pode ser percebida depois da ingestão do suco em pó em relação à amostra-controle de sangue. Quanto à bebida proveniente da farinha de bagaço, a melhora foi significativa no que se relaciona à capacidade antioxidante.

“Os principais resultados foram o aumento da capacidade

de antioxidante do plasma e a redução de dano ao DNA de linfócitos depois do consumo diário, por 14 dias, de 300ml da bebida composta pela farinha”, conclui Marcela Monteiro, lembrando que o bagaço da uva é uma matéria-prima rica em compostos bioativos. Em outras palavras, o plasma passou a ter mais poder em neutralizar espécies reativas, os famosos radicais livres envolvidos no surgimento de diversas doenças. Esses radicais também podem atacar o DNA, o que pode ser prejudicial à saúde.

Comprovadas

Os benefícios da uva são conhecidos há tempo. Antes das pesquisas apresentadas na USP, muitas outras já comprovaram que a fruta tem mesmo propriedades benéficas para a saúde. A

nutricionista e mestre em ciências da saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) Joyce Andrade Batista lembra que tomar diariamente uma taça de vinho ou um copo de suco da uva concentrado é uma forma de garantir a qualidade de vida, uma vez que ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares. Ele tem o chamado colesterol bom. “Mas, em Minas Gerais, não temos tanto o hábito de tomar suco de uva como é feito no Sul do Brasil. Aqui, bebemos aquelas bebidas armazenadas em caixinhas ou garrafas, que não têm o mesmo efeito. Não adianta também comprar a bebida e encher de açúcar”, diz a especialista. É bom lembrar que, no caso do vinho tinto, o consumo deve ser moderado, por se tratar de uma bebida alcoólica. “Uma taça por dia é o recomendável”, orienta Joyce Batista.

CACHOS SAUDÁVEIS

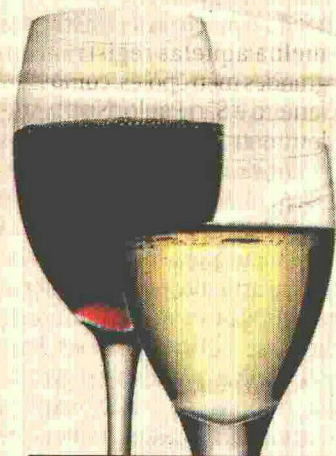
Saiba por que a uva é tão importante para a saúde:

As sementes e a casca

As sementes e a casca de uva contêm flavonoides, ácidos fenólicos e resveratrol, substâncias que colaboram para prevenir e melhorar o metabolismo e problemas de saúde, como as doenças cardiovasculares. Elas têm atividades antioxidantes, que contribuem para o efeito de proteção do coração, incluindo a habilidade de inibir as atividades de formação de trombose. Além disso, o consumo diminui as chances de obstrução dos vasos sanguíneos e reduz potencialmente os lipídios plasmáticos (entupimento das artérias).

Suco de uva integral (concentrado)

Os sucos também contêm os flavonoides, ácidos fenólicos e resveratrol. Não é recomendado exagerar na dose, pois a bebida, apesar dos benefícios, apresenta alto valor calórico. Deve ser consumido com moderação, sendo recomendado de um a dois copos de 200ml por dia.



Vinho branco x vinho tinto

A diferença na quantidade de compostos fenólicos (as três substâncias — flavonoides, ácidos fenólicos e resveratrol) dos vinhos tintos e brancos não se deve apenas à presença das antocianinas (moléculas responsáveis pela pigmentação da uva, portanto, ausentes em uvas brancas), mas também aos processos de fabricação do vinho. Em alguns tipos de vinho tinto, as uvas são esmagadas com o engaço (aqueles raminhos que sustentam o cacho da fruta), a casca e as sementes, gerando maior quantidade de compostos fenólicos. O engaço contém de 1% a 4%, a casca, cerca de 1% a 2% e as sementes, 5% a 8% de compostos fenólicos.



Euler Junior/EM/DA Press