

Rubrica Nutricional



Os superalimentos

Os consumidores do mundo industrializado estão a tornar-se cada vez mais conscientes da relação entre a dieta e a saúde. Assim, a procura por uma dieta equilibrada e alimentos funcionais que abordam benefícios específicos à saúde é cada vez maior.

A inclusão de produtos alimentares oriundos de outras culturas, na nossa alimentação, tem sido cada vez mais frequente, por estes serem considerados superalimentos com múltiplos benefícios para a saúde de quem os consome.

Mas o que são afinal superalimentos?

Os superalimentos são definidos como produtos alimentares com elevada

densidade nutricional, considerados especialmente benéficos para a saúde.

Dado os altos teores de vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos essenciais ou antioxidantes, a introdução destes alimentos, na alimentação diária melhora, de um modo geral, o bem-estar físico.

Contudo, importa esclarecer que os superalimentos não são ingredientes milagrosos e não são substitutos de um estilo de vida saudável.

Na grande parte dos casos, não existe evidência científica de que os referidos superalimentos cumpram com os benefícios a que são associados.

Abordaremos alguns.

Spirulina

A Spirulina é uma microalga, extremamente rica em proteínas com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, que tem vindo a ser associada ao tratamento de problemas do metabolismo, do coração e a problemas de ordem psicológica, como a ansiedade ou a depressão.

A quantidade de fibras solúveis e proteínas, que fazem delas um autêntico multivitamínico, torna-as um alimento de excelência na promoção da saciedade.

Esta microalga possui um considerável teor de ácido palmítico (ácido gordo saturado e dos piores) e, embora rica em nutrientes como o cálcio, potássio e magnésio, estudos revelam que, melhor do que comprar suplementos à base desta microalga, é aumentar o consumo de fruta e legumes.

As pequenas quantidades em que as algas, como a Spirulina, são consumidas, nunca farão das algas um superalimento, contudo, são uma importação interessante para a nossa alimentação.

Mirtilo

O mirtilo é uma baga que quando madura adquire a coloração azul arroxeadada, de tamanho pequeno e sabor doce-ácido.

Este fruto silvestre, para além de ter um elevado teor de flavonóides e taninos, é igualmente uma excelente fonte de fibra, vitamina C e K o que, associado ao seu poder antioxidante, lhe confere um tremendo potencial anti-envelhecimento.

Os mirtilos têm um papel fulcral na preservação de tecidos com grande suscetibilidade ao stress oxidativo como é o caso da retina. Estudos recentes comprovam que as bagas de mirtilo podem melhorar vários problemas de visão, incluindo miopia e degeneração da mácula ocular.

O mirtilo tem, também, vindo a ser associado à prevenção de patologias como a hipertensão, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro.

É uma das maiores fontes de antioxidantes que temos ao nosso dispor, com a vantagem de nos ser apresentado em doses fisiológicas, ou seja, às quais o nosso

organismo está habituado, e não em doses extremas como existem em muitos suplementos.

Os mirtilos têm no entanto algumas contra indicações. Devido ao alto teor em taninos não devem ser consumidos durante mais de 3 meses, pois podem causar irritação do estômago e intestino, sobretudo se existirem problemas de gastrites ou úlceras.

Camu camu

O Camu camu é o nome de um arbusto, que dá um fruto pequeno com um sabor extremamente azedo. Este fruto não se encontra à venda na sua forma natural e habitualmente é consumido sob a forma de pó e misturado com outras frutas para fazer sumos, doces, gelados e outros produtos.

O Camu camu é considerado um superalimento, dado o seu alto teor de vitamina C, associando-se à prevenção do cancro, ao fortalecimento imunológico e ao poder anti-inflamatório.

Estudos têm vindo a revelar que uma colher de Camu camu contém a ingestão

diária recomendada de vitamina C, contudo, há que ter em consideração que, tal como um suplemento serve para colmatar uma falha, o Camu camu não deve ser o exclusivo responsável pela ingestão diária recomendada de vitamina C.

Açaí

O açaí é um fruto de baga, de cor roxa, que nasce em cachos e que do seu conteúdo nutricional sobressai a riqueza proteica e lipídica, com aminoácidos essenciais e ácidos gordos polinsaturados, tendo também um conteúdo importante de vitaminas e minerais, nomeadamente vitamina A e C, cálcio e ferro. O açaí é conhecido por ser energético e nutritivo, no entanto, os efeitos antioxidantes são a característica mais notória destas bagas.

Ao contrário das outras bagas, o açaí apenas nos chega noutros formatos muito diferentes da sua versão mais pura, pelo que não é, por norma, consumido sob a forma natural, mas sim em sumos ou batidos.

Tendo em conta que, o açaí possui uma quantidade substancial de gordura (ácido oleico, a mesma gordura presente no azeite), e que, o açaí que encontramos à venda no mercado possui cerca de 25g de açúcar e pouca gordura, é possível assumir que a quantidade de açaí presente nessas polpas é reduzida.

Este superalimento deve ser encarado como uma experiência gastronómica e não como um alimento que auxilia na perda de peso, como muitos o têm vindo a assumir.

Óleo de coco

É vendido pelos seus benefícios para a perda de peso, como regulador da glicose no sangue ou para a prevenção do Alzheimer. Mas, nenhum destes benefícios foi, de facto, testado em humanos.

No fundo, o que deve reter, é que o óleo de coco é uma gordura saturada, pelo que o seu consumo deverá ser feito de modo ocasional.

Sementes de chia

São sementes ricas em ómega 3, mas importa salientar que o corpo humano não absorve tanto ómega 3 das plantas como absorve do peixe (como o salmão, por exemplo).

Para as pessoas que não comem peixe, estas sementes podem ser um bom substituto.

A chia tem também vindo a ser associada à perda de peso e à redução do apetite, dada a sua riqueza em proteína e em fibra, contudo, não existe ainda evidência científica que comprove estes factos.



- A alimentação saudável é aquela que se pauta pelo equilíbrio e pela variedade de alimentos.

- É essencial perceber que existem muitos alimentos, da alimentação diária, que contêm também muitos dos constituintes presentes nos superalimentos.

Uma dieta equilibrada e variada é essencial no dia-a-dia, a par com estilo de vida saudável.

- Os superalimentos não são um milagre, mas apresentam alguns constituintes nutricionalmente interessantes, pelo que, o essencial passa por saber complementar corretamente a dieta, acrescentando benefícios e promovendo de um modo geral o bem-estar.