

Mercado, Empresas & Cia.

CRANBERRY LIGHT CHEGA AO BRASIL

O consumo de cranberry, seja *in natura* ou como ingrediente em alimentos processados e em receitas caseiras, já faz parte da rotina de pessoas que buscam manter uma alimentação saudável em seu dia a dia. Agora, um novo tipo de cranberry com 50% menos açúcar e redução de 25% das calorias já está disponível para consumo e uso na indústria alimentícia brasileira. A versão *light* da cranberry desidratada, trazida pela empresa Nova Inglaterra ao Brasil, é adoçada com sucralose e sacarose, além de ter três vezes mais fibras, por possuir a adição de fibra solúvel de milho em sua composição, sendo uma excelente opção para uso em dietas hipocalóricas e com restrição de açúcares. A nova versão chega para aliar saúde e sabor, proporcionando o prazer do doce, com os benefícios nutricionais da fruta. Outra opção saudável que a empresa está trazendo para o país é a cranberry desidratada saborizada com suco de abacaxi, adoçada apenas com o doce natural da fruta e sem a adição de quaisquer outros tipos de açúcares, sendo totalmente indicada para pessoas que buscam utilizar produtos naturais. A Nova Inglaterra, empresa especializada no fornecimento de ingredientes funcionais para o mercado brasileiro, comercializa atualmente um volume médio de 25 toneladas de cranberry ao ano e tem como perspectiva crescer 30% ao longo dos próximos dois anos. A cranberry é uma fruta rica em vitamina C e contém mais antioxidantes (fenóis) e outros fitonutrientes do que outras 19 frutas comumente consumidas, o que contribui para a prevenção do envelhecimento precoce, problemas cardíacos, câncer e outras doenças causadas pela ação dos radicais livres. A fruta possui também proantocianidina tipo A, que é uma substância que dificulta a aderência de bactérias patogênicas nas vias urinárias, reduzindo a probabilidade de infecções. Esta mesma propriedade de antiadesão, também pode inibir bactérias associadas às gengivites e úlceras gástricas. Para atender o mercado brasileiro, a Nova Inglaterra tem parceria com a Ocean Spray®, uma cooperativa agrícola com mais de 700 produtores de cranberry e toranja, situados nos Estados Unidos, Canadá e Chile.

DUAS RODAS COMPLETA 90 ANOS

Inovadora e competitiva no setor de ingredientes para alimentos e bebidas, a multinacional Duas Rodas, de Jaraguá do Sul, SC, completou 90 anos. Fundada em 1 de dezembro de 1925, pelo casal de imigrantes alemães Rudolph e Hildegard Hufenüssler, a empresa começou produzindo essências e diversificou. Os investimentos que marcam este ano especial da Duas Rodas são a aquisição da Mix Indústria de Produtos Alimentícios, de São Paulo, e as novas instalações da fábrica em Buenos Aires, na Argentina, para a qual foram destinados US\$ 7,5 milhões em uma aposta no crescimento da economia do país vizinho. A empresa também iniciou a nova fábrica no Chile, orçada em US\$ 7 milhões. Desde que adotou como estratégia a inovação, a Duas Rodas tem crescido de forma acelerada e marca presença em 30 países. Atualmente, fornece cerca de 3 mil itens entre aromas, extratos naturais, produtos para sorvetes, desidratados de frutas, achocolatados, concentrados para bebidas, molhos e recheios, além de ingredientes para carnes, todos voltados à indústria de alimentos e bebidas para alimentação humana e também para o específico mercado de nutrição animal. Cerca de 15% dos seus colaboradores atuam com pesquisa e desenvolvimento. Uma pergunta constante para a equipe da indústria Duas Rodas é sobre a razão do nome diferente. A marca foi inspirada no brasão da cidade de Mainz, na Alemanha, de onde emigrou o casal fundador da empresa.



ESTUDO REVELA OS BENEFÍCIOS DO AÇÚCAR E DA FARINHA DE COCO

Recente estudo realizado pela VP, Consultoria Nutricional, revelou que a propriedades do açúcar de coco e da farinha de coco, tais como vitaminas, minerais, triglicerídeos de cadeia média e os fitoquímicos, são responsáveis pela defesa antioxidante e melhora dos parâmetros inflamatórios e metabólicos. O estudo é baseado em ampla bibliografia e integra a lista da pesquisa da Copra, indústria de alimentos de Maceió, empresa pioneira na produção do óleo de coco no Brasil. O açúcar de coco e a farinha de coco se destacam na pesquisa pelas altas concentrações de fibras solúveis e insolúveis, demonstrando de maneira simples e prática que esses produtos podem ser adicionados em diversas preparações culinárias, agregando valor nutricional, como também em substituição de alimentos, nos casos de restrições alimentares. A farinha de coco é um subproduto extraído de resíduos da polpa do fruto, cuja principal característica nutricional refere-se ao conteúdo de fibras, sendo predominante em fibras insolúveis. Por este perfil, que é relacionado com benefícios à saúde, alguns estudos sugerem a denominação de

alimento funcional a este farináceo. O estudo em questão, a partir de estudo clínico - randomizado e *cross over* -, apresentou resultados promissores com o consumo da farinha de coco. Os benefícios da farinha do coco podem ser estendidos para as doenças cardiovasculares, devido à ação hipolipemiante das fibras que compõem esse alimento. Esta hipótese é baseada na ligação entre as fibras e os ácidos biliares no intestino, favorecendo a sua excreção via fezes. Em sequência, este mecanismo permite maior recrutamento de lipoproteínas circulantes, bem como a expressão de seus receptores em hepatócitos, responsáveis pela redução dos níveis sanguíneos de LDL (lipoproteína de baixa densidade) e outras frações lipídicas. As fibras dietéticas também são essenciais para a saúde intestinal, pois melhoram a frequência evacuatória. Para complementar, os ácidos graxos de cadeia curta são utilizados como fonte de energia para os enterócitos, ação imprescindível para a manutenção da integridade intestinal. Já a seiva do coco apresenta grande potencial adoçante por conter cerca de 15% de carboidrato simples. A partir da evaporação deste líquido translúcido, é possível obter grânulos adocicados que podem ser utilizados como agentes adoçantes. Por este aspecto, essa substância recebe a denominação de açúcar de coco. A resposta



Açúcar de coco



Farinha de coco

glicêmica desse tipo açúcar é um fator a ser levado em consideração, pois possibilita a substituição do açúcar refinado. A pesquisa revelou que o açúcar de coco é um alimento de baixo índice glicêmico em relação à solução de glicose. Os benefícios de reduzir o consumo de alimentos de alto índice glicêmico, substituindo-os pelos de baixo valor, são muito bem estabelecidos por alguns estudos. Como hipótese, a redução na absorção da glicose em nível intestinal - promovida por alimentos de baixo índice glicêmico - gera menor resposta insulinêmica, um importante ícone para a prevenção da resistência à insulina e outras condições metabólicas associadas, como diabetes mellitus e dislipidemias. A presença de polifenóis, flavonoides, ácido ascórbico e antocianidinas na seiva do coco é outro aspecto que deve ser ressaltado, devido às suas implicações na saúde celular e equilíbrio no processo oxidativo. Ainda sobre o seu perfil nutricional, o açúcar obtido da seiva do coco contém ferro, zinco, cálcio, potássio e sódio, nutrientes essenciais para a homeostase de diversas funções fisiológicas. Com base nessas características, o açúcar de coco pode ser uma opção interessante para substituir produtos adocicados de alto índice glicêmico, proporcionando melhora no perfil glicêmico e redução no risco de doenças metabólicas.

GRINGS LANÇA NOVA IDENTIDADE VISUAL



Duas décadas se passaram e, com elas, evolução e resultados sólidos acompanharam a Grings Alimentos Saudáveis que, ao longo desse período, também se tornou referência em produtos naturais. Com base nesse histórico de êxitos, a empresa acaba de lançar sua nova identidade visual. As

embalagens já estão sendo redesenhadas, apresentando o mesmo padrão nas gôndolas. Mais moderna, porém sem perder o conceito e solidez da marca, o novo visual busca manter a essência de toda a história da empresa. A empresa foi fundada por Almiro José Grings e segue em suas mãos com o auxílio de seus filhos. Inicialmente, o ex-funcionário público tinha a apicultura apenas como *hobby*. No entanto, o interesse pelo mel de suas abelhas foi crescendo, o que o fez montar uma loja em São João da Boa Vista, no interior de São Paulo, para vender esse produto, além de granola e pães. O grande sucesso dos produtos levou à criação da fábrica em 1995. Os hexágonos na logomarca, entre outros simbolismos, lembram favos de mel, remetendo à sua origem. A Grings tem como proposta tornar-se referência no que diz respeito a alimentos naturais e funcionais e, para isso, está atenta ao mercado, sempre trazendo novidades no que se refere à alimentação saudável. Além disso, tem como conceito oferecer produtos saborosos, práticos e de rápido preparo.



OLEAGINOSAS CONCENTRAM ALTO PODER DE CURA

Castanha-do-pará, de caju e de baru, amêndoa, noz, avelã, pistache e macadâmia. Além de muito saborosas, estas oleaginosas proporcionam incontáveis benefícios para a saúde quando são inseridas de maneira correta na alimentação. São fontes de gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, que auxiliam na diminuição do colesterol LDL e contribuem para melhorar os níveis do colesterol HDL, além de possuir efeito anti-inflamatório. Alguns desses frutos contêm ainda ácido alfa-linolênico (do tipo ômega 3), benéfico para a prevenção cardiovascular. São, portanto, alimentos muito completos, que a Organização Mundial da Saúde (OMS) inclui entre os recomendáveis "para uma dieta saudável". As oleaginosas são saudáveis quando ingeridas no preparo habitual dos alimentos, como por exemplo, acrescentando-as a verduras ou saladas. As oleaginosas também possuem diversos nutrientes essenciais para o fortalecimento do sistema imunológico. As castanhas, por exemplo, possuem selênio que, combinado com o zinco, o cobre, o manganês, o ácido fólico, o cálcio e as vitaminas do complexo B e E, fortalecem o sistema imunológico, combatendo os radicais livres produzidos a partir do consumo de frituras, do excesso de gorduras, da poluição e da falta de atividades físicas. Além disso, são ricas em fibras que auxiliam no controle do diabetes e do colesterol, assim como na saciedade, e ajudam na digestão.

BEBIDAS FUNCIONAIS GANHAM MAIS ESPAÇO NO MERCADO

Com foco no novo momento de consumo no Brasil, em que a população busca por mais saúde, conveniência e praticidade na hora de se alimentar, os alimentos funcionais estão invadindo as gôndolas de todo o país e ganhando cada vez mais espaço. Esta tendência pode ser observada, inclusive, em algumas redes varejistas, que possuem sessões específicas para a exposição de produtos com estas

características, como no caso de bebidas. Um dos precursores deste movimento é a empresa WNutritional, fabricante das bebidas Luminus Life e Luminus Kids, que tem uma produção de 80 mil litros por mês, distribuídos em mais de 1.200 pontos de venda. A Luminus é uma marca pioneira em bebidas funcionais. Seus pro-



duto são bebidas naturais, sem açúcar e sem conservantes e que se diferenciam por ter um mix de nutrientes importantes que são deixados de consumir no dia a dia, como ômega 3 (DHA), cálcio e vitaminas C e D. As bebidas Luminus Life são disponíveis nos sabores pêssego, manga, laranja e uva com cranberry. Agora, a marca investe também no segmento infantil com o lançamento de Luminus Kids, nos sabores laranja e uva. Para desenvolver o Luminus, a empresa realizou por anos pesquisa de ponta e ouviu médicos e especialistas para estudar algo que fosse além do mercado de bebidas e que trouxesse benefícios para a saúde em todas as idades. A marca, que ganha cada vez mais espaço no mercado, com crescimento anual na casa de dois dígitos, já planeja mais oito lançamentos ao longo dos próximos meses. O sucesso dos produtos/segmento tem sido tão grande que a empresa já está preparando uma estrutura de vendas também nos Estados Unidos.



NOVO CONCEITO DE IOGURTE COM BAIXA CALORIA

A Arla Foods Ingredients lançou uma solução natural que torna mais fácil para as empresas de laticínios a exploração da categoria de controle do peso, com produtos que fazem alegações nutricionais autorizadas no rótulo. O Nutrilac® LowCal está disponível em duas formulações: com proteína de soro ou com proteína de soro + fibra prebiótica. Tais formulações são ideais para criar iogurtes batidos com baixo teor de gordura e iogurtes líquidos, com uma opção entre propostas distintas: rico em proteína de soro e apenas 36 calorias por cada 100g de produto, que se qualifica para fazer a alegação de “baixas calorias” no rótulo (EU), ou rico em proteína de soro e um mínimo de 3g de fibra por cada 100 calorias, que se qualifica para fazer a alegação de “rico em fibras” no rótulo (EU). Com o mundo vivendo uma verdadeira epidemia de obesidade, as vendas globais de produtos para controle do peso atingiram uma estimativa de US\$ 158 bilhões em 2014, de acordo com o Euromonitor. Nos Estados Unidos, 70% de todos os homens acima dos 20 anos de idade são classificados como estando acima do peso ou obesos, enquanto que 1 em cada 4 pessoas na China está com sobrepeso. A escalada da crise de obesidade global faz com que cada vez mais consumidores assumam o controle de sua saúde e procurem perder peso, sendo que mais de 53% admitiram estar participando de um programa de controle do peso (Euromonitor). Consequentemente, o controle do peso é hoje a segunda tendência de saúde que cresce mais rápido globalmente no mercado de alimentos e bebidas. Os iogurtes produzidos com Nutrilac® LowCal estão em perfeita sintonia com essa tendência. A proteína de soro e a fibra prebiótica oferecem um ótimo sabor, uma excelente nutrição e altos níveis de saciedade. Além disso, o Nutrilac® LowCal produz iogurtes encorpados e cremosos, sem necessidade de adição de amidos, fazendo com que seja também mais fácil a obtenção de um rótulo limpo. Segundo a Arla Foods Ingredients, evidências científicas demonstram que a proteína e a fibra comprovadamente aumentam a sensação de saciedade, o que é uma peça chave de qualquer programa de controle de

peso bem sucedido; ao incorporar as duas a um iogurte saudável, as empresas de laticínios podem criar opções de lanches e substituições de refeições que os consumidores irão gostar de integrar à sua alimentação. A empresa afirma, ainda, que há um grande potencial na categoria de café da manhã, visto que o consumo de iogurte como café da manhã saudável cresceu cerca de 7% entre 2008 e 2014, conforme demonstram os números do Euromonitor. Mas qualquer que seja a ocasião, o Nutrilac® LowCal oferece uma opção simples e lucrativa para as empresas de laticínios que querem aderir à moda de controle de peso.

A Arla Foods Ingredients é líder global em ingredientes naturais do soro de leite para uso em produtos em uma série de categorias - nutrição esportiva, nutrição clínica e infantil, bebidas, panificação, laticínios e sorvetes. Os pilares da empresa são ingredientes inovadores, instalações modernas e uma equipe de especialistas dedicados. Baseando-se em sua gama de proteínas do soro de leite funcionais e nutricionais, minerais do leite, lactose e permeado do soro, sua equipe especializada fornece soluções que trazem novos produtos alimentícios com rapidez e eficiência para o mercado. Os centros de aplicação da empresa executam centenas de testes de produtos de clientes todas as semanas. Todos os ingredientes são produzidos utilizando tecnologia de processamento *state-of-the-art* em sua planta na Dinamarca ou por uma de suas *joint ventures* na Argentina, Alemanha e Reino Unido. Arla Foods Ingredients Grupo P/S é 100% subsidiária da Arla Foods, uma indústria láctea global e cooperativa de propriedade de produtores de leite na Dinamarca, Suécia, Reino Unido, Alemanha, Holanda, Bélgica e Luxemburgo.



PESQUISADORES DESCOBREM QUE FLOR DE HIBISCO PODE INIBIR CÂNCER

Pesquisadores de Itajaí, SC, descobriram que uma espécie de hibisco pode inibir o avanço de câncer do colón. O experimento foi feito em ratos e, agora, os pesquisadores verificam os resultados de novas experiências, feitas com o chá da planta. A pesquisa começou no final do ano passado, pelo Laboratório de Nutrição Experimental (Lanex) da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), em parceria com a Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri), que forneceu os insumos vegetais da pesquisa. A equipe continua os estudos e o objetivo, agora, é facilitar o uso dessa espécie de hibisco pela população, por isso a ideia do chá. Quando for certificado que não há nenhum risco para humanos, serão feitos testes com pessoas. Porém, as pesquisas com animais devem continuar por, pelo menos, mais um ano.

Segundo os pesquisadores, o foco não é muito a prevenção. Há vários alimentos que podem ser usados na prevenção do câncer, como o brócolis. A ideia é algo que possa ser usado contra a doença, quase uma quimioterapia natural.



ALIMENTOS QUE PREVINEM A OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença metabólica relacionada com o envelhecimento e caracterizada pela diminuição da densidade óssea. Pode manifestar-se em ambos os sexos, mas estão mais sujeitas a serem atingidas as mulheres acima dos 50 anos ou que tenham atingido a menopausa, devido à queda na produção de estrógeno. Uma alimentação rica em cálcio e vitamina D é essencial para a prevenção de doenças como a osteoporose. Com o avançar da idade, o organismo passa a absorver menos cálcio e uma ingestão insuficiente desse nutriente pode resultar em redução da massa óssea, deixando os ossos mais frágeis e propensos a sofrerem traumas e fraturas. Entre os alimentos que ajudam a prevenir a osteoporose estão o leite e seus derivados, que são muito ricos em cálcio. O leite é o principal alimento para o fortalecimento e saúde óssea, já que contém cálcio de origem animal (ao contrário de vegetais e frutas, por exemplo) e, por isso, é absorvido pelo organismo mais facilmente. Os vegetais folhosos e de cor verde, como brócolis, espinafre, couve e couve-flor, são ricos em vitamina D e cálcio, além de serem não lácteos, o que os torna ideais para o consumo por pessoas intolerantes à lactose e/ou veganas. O espinafre é um alimento antioxidante, rico em fibras e cálcio, sendo que em 100g do vegetal há 160mg de cálcio. Manga, laranja, banana prata, kiwi, pêra, uva, ameixa seca e amora preta, são exemplos de frutas ricas em cálcio e vitamina D. A amora preta é uma das frutas mais ricas em cálcio e, além de ser extremamente nutritiva e pouco calórica, é também muito eficaz na prevenção da osteoporose quando incorporada à alimentação. Os ovos são ricos em vitamina D e proteína magra, além de



ajudarem a fortalecer e definir os músculos. O consumo de vitamina D também é essencial na prevenção da osteoporose, já que melhora o aproveitamento do cálcio ingerido. Além disso, essa vitamina ajuda no combate à hipertensão e no controle de peso. Outro importante alimento na prevenção da osteoporose é peixe. Salmão, atum e sardinha são alguns dos tipos de peixes ricos em vitamina D, cálcio e ômega 3. O consumo de óleos de peixe, também apresenta outros benefícios, como redução do risco de ataque cardíaco, prevenção contra doenças mentais (como depressão, transtorno bipolar e esquizofrenia), eficácia contra três das formas mais comuns de câncer (câncer de mama, cólon e próstata), entre outros.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL IMPULSIONA MERCADO BRASILEIRO SEM GLÚTEN

Um novo negócio impulsionado pela necessidade de alimentos que não contêm glúten - proteína encontrada no trigo, aveia, centeio e produtos derivados como massas, bolos, pães e biscoitos - cresce no Brasil. Segundo o Gluten Free Brasil, somente no país, houve um aumento de mais 400% do mercado sem glúten nos últimos 15 anos enquanto o número de consumo dos produtos livres da proteína cresceu pouco mais de 30% ao ano. Esse aumento deve-se ao fato de o mercado brasileiro estar se adaptando para atender a demanda de um novo público: as pessoas que buscam um estilo de vida mais saudável. A venda de produtos mais saudáveis, como os sem glúten, sem lactose, naturais e orgânicos, está estimulando a economia do setor alimentício, que registrou um aumento de 82% nas vendas entre 2004 e 2009. O crescimento representa uma média de R\$ 15 bilhões por ano, conforme mostrou o estudo da Euromonitor, empresa de consultoria para pesquisas. Até o ano passado, o aumento estimado foi de 40%, no Brasil. Já no exterior, o consumo por esses alimentos é bastante comum. Para se ter uma ideia de como esse cenário é impulsionado pelo rápido crescimento da demanda, a compra dos produtos sem glúten somou cerca de R\$ 8 bilhões, nos Estados Unidos, em 2010. A estimativa é de que o montante aumente 150%, em cinco anos, e atinja mais de R\$ 20 bilhões em 2015. Segundo dados da Euromonitor, 53% das pessoas que mudaram o cardápio e passaram a eliminar a proteína da sua



alimentação optaram porque é mais saudável; 22% preferem produtos sem glúten para ajudar na perda de peso, outros 6% por inflamação, 3% por depressão e 16% por outras razões. Acompanhando essa evolução e tendência, cresce também o lançamento de novos produtos no Brasil. A Jasmine Alimentos apresentou recentemente novidades exclusivas ao mercado brasileiro. São os novos produtos da linha Suply, com produtos integrais sem glúten, criada para atender os celíacos e adeptos a uma dieta mais saudável. A empresa está lançando a farinha integral de arroz, que substitui a farinha branca de trigo, as misturas para bolo e pão integrais e os novos cookies integrais, sem glúten, ovos, leites ou derivados. Os produtos são feitos com ingredientes especialmente selecionados e são fabricados sob um rígido sistema de controle de qualidade. A linha Suply possui produtos preparados com ingredientes integrais, conservando as propriedades nutricionais, desta forma, contribuindo para uma alimentação mais equilibrada. Todos os produtos da linha são livres de conservantes, corantes, aromatizantes artificiais e ingredientes transgênicos.

BIOSPRINGER APRESENTA O SEU NOVO LOGO

A Biospringer, especialista na produção de ingredientes de levedura, apresenta o seu novo logotipo, redesenhado para refletir a missão da empresa de fornecer soluções utilizando ingredientes naturais para melhorar o sabor e as qualidades sensoriais dos alimentos. As formas gráficas do novo logo simbolizam os ingredientes naturais, remetendo aos aromas e sabores e também às células de levedura. As cores representam o conhecimento industrial (cinza), as matérias-primas de origem natural (verde) e as preferências de sabor dos consumidores (laranja). A tipografia reforça a proximidade da Biospringer com seus clientes e o compromisso com a parceria. O slogan “Lesaffre Soluções Culinárias” comunica que, além da melhoria de sabor, a Biospringer oferece produtos e serviços que resultam em uma alimentação mais saudável, como as soluções para redução de sal das formulações.

A Biospringer é o único fornecedor de extratos de levedura com presença nos quatro continentes e com Centros Culinários nos Estados Unidos, França, China e, em breve, no Brasil. Com conhecimento e experiência no desenvolvimento de soluções voltadas às necessidades específicas dos clientes em cada região, a Biospringer oferece uma ampla gama de ingredientes de levedura essenciais para construção de sabor de inúmeras aplicações na indústria de alimentos, incluindo sopas, molhos, caldos, temperos, snacks, refeições prontas e carnes processadas.



OS NUTRIENTES DA BETERRABA

A beterraba é uma das hortaliças mais ricas em nutrientes; contém cálcio, ferro, potássio, além de ferro e magnésio. Embora todas as verduras sejam saudáveis, a beterraba se destaca por ser um grande antioxidante, ou seja, ajuda a reparar o dano celular causado pelos radicais livres, que são moléculas instáveis que perdem elétrons e tendem a roubá-los de outras moléculas, alterando sua função. A principal consequência deste processo, conhecido por oxidação, é o enfraquecimento do sistema imunológico, que resulta no envelhecimento e deterioração da pele, baixa resistência contra doenças, dentre outros malefícios. Por ser rica em cálcio, a hortaliça ainda colabora com o desenvolvimento dos ossos e fortalecimento dos dentes. Este mineral também ajuda a regular a pressão arterial e prevenir doenças relacionadas ao desgaste ósseo, como a osteoporose. A beterraba também possui um nível considerável de fibra, que auxilia na prevenção da prisão de ventre, no combate ao câncer de cólon, além de regular o índice de colesterol. Dentro de suas propriedades se destaca o ferro, mineral fundamental para os esportistas, já que trabalha no transporte de oxigênio do sangue para as células. A beterraba também é fonte riquíssima de um nutriente essencial para o ser humano, a vitamina A, que beneficia e estimula o sistema imunológico, ajuda a evitar infecções no sistema respiratório, estimula o desenvolvimento da visão e ajuda na formação de tecidos nervosos. Por último, a hortaliça conta com o aporte da vitamina B₆, fundamental tanto para o processamento dos aminoácidos do corpo, quanto para a manutenção de um sistema neurológico saudável.

ESTUDO CONCLUI QUE MELANCIA É EFICAZ CONTRA A PRÉ-HIPERTENSÃO

O agradável saber adocicado, baixas calorias, alto nível de fibras e muitos nutrientes; estamos falando da melancia. Além destes benefícios, um estudo recente concluiu que a melancia pode ser eficaz contra a pré-hipertensão, um precursor das doenças cardiovasculares. A pesquisa, a primeira desse tipo realizada em humanos, foi feita por cientistas da Universidade do Estado da Flórida, nos Estados Unidos. Os pesquisadores descobriram que a ingestão diária de 6g do aminoácido L-citrulina/L-arginina, retirados do extrato da melancia, durante seis semanas, resultou em uma melhoria da função arterial. Essa descoberta sugere que este alimento funcional tem um efeito vasodilatador, que pode impedir que a pré-hipertensão progrida para a hipertensão total, um importante fator de risco para ataques cardíacos e derrames. O efeito imediato foi uma redução da pressão arterial aórtica em todos os nove participantes pré-hipertensivos, sendo quatro homens e cinco mulheres na pós-menopausa, com idades entre 51 e 57 anos. A melancia é a mais rica fonte natural comestível de L-citrulina, a qual está intimamente relacionada com a L-arginina, um aminoácido necessário para a formação do óxido nítrico essencial para a regulação do tônus vascular e para a manutenção de uma pressão arterial saudável. Uma vez no corpo, a L-citrulina é convertida em L-arginina. Simplesmente consumir a L-arginina como suplemento dietético não é uma opção para muitos adultos hipertensos porque pode causar náuseas, desconforto gastrointestinal e diarreia. Por outro lado, a melancia é bem tolerada por praticamente todos os pacientes. Os participantes no estudo-piloto não relataram nenhum efeito adverso. E, além dos benefícios vasculares da citrulina, a melancia é uma fonte abundante de vitamina A, B₆, C, potássio, fibras e licopeno, um antioxidante poderoso.