



CRANBERRY

A PEQUENA NOTÁVEL

A Cranberry é uma pequena fruta ainda desconhecida no Brasil, mas que é bastante procurada e consumida pelos mercados americano e europeu devido aos inúmeros benefícios que proporciona à saúde.

ORIGEM

Uma das três frutas nativas cultivadas na América do Norte, a cranberry (conhecida por oxicooco no Brasil) é um grande sucesso mundial, já que os consumidores adoram a sua cor vermelho vivo e o seu sabor ácido.

A cranberry é uma fruta diferente de qualquer outra do mundo. Nos Estados Unidos, tem um importante papel nos tradicionais feriados e como símbolo

de uma vida saudável. Sua história data de centenas de anos, por volta de 1620, quando americanos misturavam carne de alce com uma pasta, elaborada com a fruta, para conservar o alimento por um longo período. Além disso, também usavam o suco vermelho como tinta natural na coloração de tapetes, cobertores e roupas e, ainda, acreditavam em suas propriedades antissépticas, pois utilizavam a cranberry em ferimentos causados por flechas venenosas.

Conta à lenda que os peregrinos serviram cranberries no primeiro dia de Ação de Graças em Plymouth, juntamente com peru selvagem e “succotash”. Durante a 2ª Guerra Mundial, tropas americanas solicitavam em torno de um milhão de quilos de cranberries desidratadas, por ano, como forma de alimentação saudável para os soldados.

Há alguns anos, pesquisadores e médicos em todo o mundo estudam a cranberry. Os resultados mostram que o consumo regular desta fruta traz inúmeros benefícios à saúde.

Rica em fibras (pectina), ácidos (acético, ascórbico, cáprico, málico, valeriânico, cítrico), antioxidante (flavonóides) e sais minerais (magnésio, ferro, cálcio e selênio). Combate infecções urinárias e arteriosclerose.

OXICOCO OU CRANBERRY

O oxicooco é uma planta sempre verde pertencente ao gênero *Vaccinium*, subgênero *Oxycoccus*, encontrado em áreas pantanosas e ácidas do Hemisfério Norte. O fruto é uma falsa baga, maior que as próprias folhas; inicialmente branco, passa a ser vermelho forte quando maduro. É comestível, com gosto ácido pronunciado.

As principais espécies são a *Vaccinium oxycoccus* ou *Oxycoccus palustris* (Common Cranberry or Northern Cranberry), amplamente difundido em clima frio temperado do Hemisfério Norte (Norte da Europa, da Ásia e América do Norte); a *Vaccinium microcarpum* ou *Oxycoccus*

microcarpum (Small Cranberry), encontrado no Norte da Europa e da Ásia, tendo folhas mais triangulares; e a *Vaccinium macrocarpon* ou *Oxycoccus macrocarpum* (American Cranberry, Bearberry), nativa do Noroeste da América do Norte (Leste do Canadá e dos Estados Unidos), difere do *V. oxycoccus* pelas suas folhas maiores, com 10mm a 20mm de comprimento e sabor ligeiramente assemelhado ao da maçã.

Segundo o *Economic Research Service do United States Department of Agriculture*, o Estado do Wisconsin é o maior produtor de cranberries, com cerca da metade da produção total dos Estados Unidos; o Estado do Massachusetts vem em segundo lugar, com cerca de 1/3 da produção doméstica total. Existe uma pequena produção de oxicooco no Sul do Chile, nos países bálticos e no Leste Europeu.

O nome inglês cranberry deriva de crane berry, nome dado pelos colonizadores europeus que observaram que, na época da floração, a flor lembrava o formato da cabeça, pescoço e bico do

pássaro chamado, em inglês, de crane. É um tipo de grou, ou garça, uma ave da ordem dos gruiformes. O nome português oxicooco vem do latim *oxycoccus*, nome científico dessa variedade de planta.

Cerca de 95% da produção de cranberry é processada em suco,

molho e bagas adoçadas e secas. Os 5% restantes são vendidos *in natura*. A maior utilização é na forma de suco adoçado, para reduzir seu acentuado amargor.

A cranberry possui níveis moderados de vitamina C, fibra dietética e manganês. Apresenta uma ORAC de 9.584 unidades por 100g, o que a coloca perto do topo da lista dos 277 alimentos comumente usados nos Estados Unidos.

As cranberries são ricas em polifenóis, antioxidantes e fitoquímicos, e estão sob intensas pesquisas por seus possíveis benefícios para o sistema cardiovascular, sistema imunitário e como agentes anticancerígenos.

O suco de cranberries contém um componente químico, material de alto peso molecular não-dialisável (NDM), capaz de inibir e, até mesmo, de reverter a formação de placas por bactérias

Streptococcus mutans. Esta bactéria é vulgar na boca do homem e é o principal fator do desenvolvimento de cáries, devido a sua capacidade acidogênica e acidúrica. O suco de cranberry mostra alguma eficiência contra a formação de pedras renais.

As cranberries, bem como o seu suco, são fontes abundantes de antocianidinas, especificamente cianidina e peonidina, e são também ricos em



petunidina (42mg por 100g de frutas frescas). Embora apresentem grandes efeitos contra células cancerosas humanas *in vitro*, quando ingerida por humanos esse efeito não é comprovado, apresentando pobre absorção pelas células humanas e rápida eliminação na corrente sanguínea. Mesmo assim, desde 2002, existe um número cada vez maior de pesquisas sobre o papel dos componentes polifenólicos da cranberry na prevenção de vários tipos de cânceres. Os taninos das cranberries possuem propriedades anticoagulantes e podem reduzir as infecções do trato urinário e, como já mencionado, a quantidade de placas dentárias, tendo assim ação profilática contra gengivite.

BENEFÍCIOS À SAÚDE

O papel da cranberry na melhoria da saúde do trato urinário é bem conhecido pelos consumidores. Pesquisa revela que as proantocianidinas do Tipo A (PACs) únicas encontradas na cranberry podem ajudar a impedir que determinadas bactérias nocivas se proliferem no organismo. A cranberry possui uma das mais altas concentrações de PACs totais por grama, chegando a 418,8mg/100g, significativamente mais do que os seus “rivais” mais próximos: a ameixa (215,9), o mirtilo cultivado (179,8) e o morango (145).

Recentemente, um estudo revelou pela primeira vez que esses polifenóis únicos da cranberry foram encontrados na urina humana após o consumo de suco de cranberry. Em estudos de laboratório, foi revelado que as PACs do Tipo A impedem que determinadas bactérias nocivas se prendam às células, um mecanismo que pode ser a base da associação entre o consumo de cranberry e o risco reduzido de determinados tipos de infecção. O estudo da Tufts University (Boston, MA) oferece uma visão decisiva sobre a biodisponibilidade e o metabolismo de bioativos de cranberry.

Pesquisa publicada no ano passado provou que o suco de cranberry pode ajudar a reduzir recorrências de infecções do trato urinário (UTIs) em crianças. O estudo foi realizado

por um grupo de pesquisadores finlandeses e revelou que, comparado ao placebo, a ingestão regular de suco de cranberry limitava o número de recorrências de UTI em 43% e reduzia a necessidade de antibióticos em 34% - o equivalente a seis dias por paciente por ano.

Os benefícios da cranberry à saúde vão além de amenizar os sintomas das infecções do trato urinário e há bastante pesquisa científica que demonstra como a fruta ajuda a saúde do corpo. Estudos demonstraram como a cranberry pode ter um efeito positivo na prevenção de infecções e na manutenção de determinados sistemas corporais.

As pessoas vêm se revelando mais cientes dos benefícios obtidos pelo alto teor de polifenóis da cranberry, que pode ajudar a conferir propriedades anti-inflamatórias. Um estudo publicado na revista *Agricultural Food Chemistry* revelou que a cranberry possui um dos mais altos teores fenólicos totais, comparada com outras frutas comuns.

Um estudo publicado na revista *American Journal of Clinical Nutrition* em 2011 destacou o papel da cranberry na ajuda à saúde cardiovascular e revelou que os participantes que haviam consumido um coquetel reforçado de suco de cranberry sentiram uma "redução significativa" na rigidez arterial, um indicador de risco de doença cardiovascular. Esses resultados são consistentes com pesquisa anterior revelando que alimentos contendo polifenóis, como a cranberry, podem ajudar a saúde vascular. A rigidez arterial foi medida com velocidade de onda de pulso carotídeo-femoral, uma técnica que surgiu como medida importante do funcionamento vascular e um forte indicador de risco de AVC.

Repleta de nutrientes saudáveis, a cranberry não é fruto de um truque só! É um aliado da saúde de todo o corpo. Cada vez mais cientes da sua saúde e do efeito que a dieta pode ter sobre o seu bem estar, as pessoas vêm reconhecendo na cranberry uma frutinha que proporciona benefícios potenciais à saúde. A sua contribuição positiva para a saúde



do trato urinário é embasada por mais de três décadas de pesquisa. Do ponto de vista prático, a cranberry oferece vantagens para o processamento e o seu tom vermelho vivo e sabor agridoce apelam ao consumidor.

VARIEDADE DE INGREDIENTES E APLICAÇÕES



A Ocean Spray é uma das principais empresas que atua no mercado de cranberry. Trata-se de uma cooperativa agrícola da qual fazem parte mais de 700 produtores de cranberry em Massachusetts, Wisconsin, Nova Jersey, Oregon, Washington, Colúmbia Britânica e outras partes do Canadá, além de mais de 50 produtores de cítricos da Flórida. A Ocean Spray foi criada há mais de 80 anos por três produtores de cranberry de Massachusetts e Nova Jersey. Os produtores de cítricos da Flórida juntaram-se à Cooperativa em 1976. A Ocean Spray é a principal produtora de sucos enlatados e engarrafados e de bebidas à base de suco da América do Norte, sendo também a marca que mais vende no setor de suco enlatado e engarrafado desde 1981. A Cooperativa registrou uma receita total superior a 2 bilhões de dólares no ano fiscal de 2011.

O Ingredient Technology Group (ITG) da Ocean Spray vende concentrado de cranberry para todo o mundo e oferece uma vasta carteira de outros ingredientes de frutas, tais como cranberries doces desidratadas, frutas Berry-Fusions®, pós e purês de cranberry -

com vendas anuais totais de aproximadamente 157,8 milhões de dólares.

A variedade de ingredientes à base de cranberry exibida pela Ocean Spray inclui cranberries doces desidratadas, a linha de frutas Berry-Fusions® de cranberries doces desidratadas com sabores variados, purê de cranberry e concentrado de cranberry.

Os ingredientes à base de cranberry da Ocean Spray lideram o mercado, oferecem

benefícios de processamento para os fabricantes e estão disponíveis em vários conteúdos de umidade e tamanhos apropriados a praticamente qualquer aplicação. A Ocean Spray apresentará uma sessão informativa durante o evento sobre a super fruta nativa da América do Norte, explorando o sucesso global da cranberry e as tendências do mercado. Esta apresentação terá lugar a 19 de setembro às 14.00 na área de exposições.

As cranberries adoçadas e desidratadas (SDCs) podem ser empregadas para conferir sabor e acompanhar toda uma variedade de produtos. As SDCs comem-se bem puras, como um lanche saudável, ou como parte de cereais matinais junto com outras variedades de frutas secas e castanhas. São uma adição colorida e saborosa a uma série de produtos de panificação e lanches à base de cereais, tais como barras de cereais, *muffins* e produtos de pasteleria. Além disso, as cranberries são ideais para aplicações com laticínios, conferindo uma cor atraente e muito sabor a sorvetes ou iogurtes.

Do ponto de vista do processamento, a cranberry se destaca por sua versatilidade e capacidade de resistir ao processo de fabricação sem se desintegrar ou comprometer as suas qualidades sensoriais. O seu alto teor ácido realça o sabor de outras frutas, combinando bem com sabores como os de laranja ou morango. Ingredientes à base de cranberry também permitem que os fabricantes beneficiem das vantagens de processamento da fruta, incorporem os sabores de frutas de que outra forma se desfariam durante a fabricação.