

# PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA MAÇÃ OFERECEM BENEFÍCIOS À SAÚDE

Uma alimentação considerada saudável é uma alimentação equilibrada, colorida, rica em antioxidantes, fibras e sempre com o consumo de alimentos funcionais.

## INTRODUÇÃO

Consideram-se alimentos funcionais todos aqueles que apresentam um impacto positivo na saúde, ou seja, qualquer alimento que tenha ação preventiva em relação a alguma doença. São alimentos funcionais os que contêm antioxidantes, microorganismos probióticos e/ou outros componentes bioativos capazes de auxiliar na redução de risco de enfermidades crônicas não transmissíveis, além, é claro, de seu alto valor nutritivo.

Antioxidantes são substâncias que se opõem à ação dos radicais livres no organismo. As mais importantes são as vitaminas A, C e D, o ácido fólico, os polifenóis, os taninos e algumas enzimas. Radicais livres são moléculas instáveis e reativas, que tendem a retirar elétrons de outras moléculas e que participam ativamente no processo de oxidação e envelhecimento celular. Probióticos são microorganismos que desempenham a ação de proteção intestinal. Várias frutas e legumes são chamados de alimentos funcionais, pois, além de saciar a fome, mantêm o organismo em equilíbrio e previnem doenças.

Alguns alimentos vêm sendo pesquisados quanto à presença de substâncias capazes de contribuir na prevenção de certas enfermidades, e entre eles destaca-se a maçã.

## Rica em Nutrientes

Tecnicamente, pode-se afirmar que a maçã possui, em sua composição funcional, ação antioxidante que auxilia, entre vários outros aspectos,

a redução do risco de doenças cardiovasculares.

A maçã possui uma série de nutrientes benéficos ao organismo e, para usufruir desse resultado preventivo, é recomendado, no mínimo, o consumo de uma maçã ou de um copo de suco de maçã integral (natural) por dia.

A maçã é considerada uma escova de dentes natural e, embora não limpe propriamente os dentes, tem função importante no auxílio à higiene bucal, pois é considerada um alimento detergente, ou seja, é capaz de limpar a superfície dos dentes durante a mastigação. Morder e mastigar uma maçã estimula as gengivas e seu sabor aumenta



a quantidade de saliva, diminuindo o número de bactérias na boca e evitando a cárie. No entanto, é bom salientar, isso não elimina a necessidade de uma boa escovação dental.

A ingestão de frutas está sempre relacionada a hábitos saudáveis de vida, e a maçã é rica em nutrientes essenciais para o organismo. Na maçã há fibras que atuam no sistema digestório, flavonóides que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento precoce, vitaminas B<sub>1</sub> e B<sub>2</sub> que ajudam a regular o sistema nervoso, e outros nutrientes.

## BENEFÍCIOS À SAÚDE

A maçã contém um tipo de carboidrato complexo, a pectina, que forma as fibras das frutas e que, uma vez dissolvido em água, produz uma massa gelatinosa, viscosa, que absorve os ácidos biliares no tubo digestivo, diminuindo-os junto com as fezes. Assim, não havendo a reciclagem dos ácidos biliares no tubo digestivo, o organismo mobiliza o colesterol para formar novos ácidos biliares, indispensáveis no metabolismo das gorduras e do colesterol, consequentemente, diminuindo a taxa de colesterol sérico do organismo.

A pectina torna a absorção de glicose menos eficiente na luz intestinal, fazendo com que o açúcar penetre no sangue mais lentamente, evitando dessa maneira que não ocorra aumento em pico da insulina. Esse processo evita a transformação do açúcar em gordura. Outra ação da pectina é a de evitar a formação de cálculos biliares, pois os ácidos biliares que normalmente retornam para o fígado estão saturados de colesterol, sendo, por isso, responsáveis pela formação de cálculos.

A maçã age beneficemente sobre o coração de duas maneiras: pela presença de alto teor de potássio, indispensável na geração de energia para a atividade celular, nas contrações musculares e na transmissão de estímulos nervosos, já que ele é um elemento insubstituível na fisiologia do coração; e pela presença de pectina, que evita a deposição de gorduras na parede arterial, evitando a arteriosclerose. Com isso, melhora a circulação sanguínea, reduzindo o trabalho cardíaco, prolongando a vida útil do coração. As

fibras da maçã são também uma boa contribuição para a regularidade intestinal, uma vez que ajudam a nivelar a quantidade de água presente nas fezes, ajudando a atenuar problemas tanto de prisão de ventre quanto de diarreias.

O ideal é consumir muitas frutas variadas ao longo do dia, algo como quatro porções, sendo pelo menos uma maçã, que pode ser ingerida com a casca, desde que bem lavada, pois é nela que se concentram a maioria dos nutrientes. A maçã, com seu poder adstringente (de absorver água), e pelo conteúdo de taninos atua contra a inflamação intestinal, como nos casos de disen-



teria infantil. Estudos sobre diarreia e disenteria infantil, com tratamento de dois dias com maçã crua ralada, com doses de 200 a 300 gramas, cinco vezes ao dia, mostraram a atuação surpreendentemente rápida em cessar as diarreias em diferentes tipos. Mantendo constantemente o consumo de maçãs, depois de dois dias já é possível introduzir uma alimentação usual.

A perigosa prisão de ventre crônica (obstipação intestinal) pode ser tratada, segundo alguns estudos, mediante o consumo, três vezes ao dia, de sidra de maçã, antes das refeições, devendo-se seguramente a sua ação à influência que exerce sobre as colônias bacterianas do intestino. Outro benefício das fibras consiste na sua capacidade de captação de potenciais substâncias tóxicas (como metais pesados) que depois são eliminadas do corpo com a ajuda da maçã, pelas fezes.