

Diga-me onde dói e lhe direi que fruta seca comer

Os pistaches aliviam menstruações difíceis.

E seu joelho implora por amêndoas e pinhões

[Miguel Ángel Bargaño 8 NOV 2015 - 17:30](#)



“As frutas secas são como cápsulas cheias de nutrientes concentrados”, diz a título de *spoiler* o professor Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrição e Bromatologia da [Universidade Rovira i Virgili \(Tarragona\)](#) e pesquisador do CIBER de Obesidade e Nutrição do Instituto Carlos III.

E acrescenta:

“São ricos em gordura de origem vegetal, mais saudável do que muitas das de origem animal.

Alguns desses frutos contêm também ácido alfa-linolênico (do tipo ômega 3), benéfico para a prevenção cardiovascular”.

Estamos, portanto, diante de um alimento muito completo, que a Organização Mundial de Saúde (OMS) inclui entre os recomendáveis “para uma dieta saudável”.

Mas, o consumimos suficientemente?

Para Francisco Botella, chefe do serviço de Endocrinologia e Nutrição do Hospital de Albacete e membro do comitê gestor da Sociedade Espanhola de Endocrinologia e Nutrição (SEEN), o problema não é tanto que o consumimos pouco, mas que o consumimos mal:

“Ainda que façam parte da dieta mediterrânea, normalmente comemos como aperitivo, ou seja, fritos e com sal, e isso representa um excesso à alimentação normal.

São saudáveis quando os incorporamos no preparo habitual dos alimentos. Por exemplo, acrescentando-os a verduras ou saladas”.

As frutas secas podem ser um complemento muito válido para combater uma ampla gama de doenças e suprir certas necessidades físicas.

Qual seria a dose apropriada?

A Fundación del Corazón propõe “até cerca de 50 gramas de frutas secas” como quantidade adequada todos os dias.

E não convém deixá-las de lado: ainda que não emagreçam, nem curem sozinhas alguma doença, nem tenham, é claro, propriedades milagrosas, as frutas secas podem ser um complemento muito válido para combater uma ampla gama de doenças e suprir certas necessidades físicas.

De fato, estão associados a uma menor mortalidade de qualquer tipo, segundo a Universidade de Maastrich (Holanda).

Então, vamos colocar dessa forma: diga-nos onde dói que lhe diremos qual é a fruta seca que você precisa.

Tenho colesterol alto: nozes, avelãs e amêndoas.

Se existe um benefício maior das frutas secas é sua contribuição para a saúde cardiovascular.

“As amêndoas e avelãs contêm ácidos graxos monoinsaturados, essenciais porque ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue”, diz Marta María Suárez, presidenta da Associação dos Nutricionistas de Madri (ADDINMA).

“Um consumo de 60 gramas por dia reduz em 7,8% os níveis de colesterol”, afirma o professor Salas-Salvadó.

Segundo o especialista, as nozes são o único fruto seco com óleos poli-insaturados do tipo ômega 3, os quais, além de reduzirem o colesterol, diminuem a pressão arterial e previnem outras doenças do coração, como publicou a Universidade de Maryland (EUA).

As avelãs diminuem os níveis de homocisteína, um aminoácido que pode danificar o revestimento das artérias (a Universidade Hacettepe, da Turquia, referenda o dado).

E um estudo finlandês afirma que os flavonoides (que se encontram na pele das amêndoas) também cuidam do coração.

Estou constipado: pistaches, macadâmias e nozes.

Possivelmente, você já ouviu falar do efeito quase vulcânico das ameixas secas sobre os intestinos, origem de sua merecida fama de inimiga da constipação.

É por seu alto teor de fibra (7,1%). Pois bem, você sabia que os pistaches têm uma porcentagem ainda maior, de 10,6%?

Em seguida vêm as nozes (6,5%) e as nozes de macadâmia (5,3%), tudo segundo a base de dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos.

As dietas ricas em fibras vegetais, além disso, podem reduzir o risco de câncer de cólon, como afirmam na Universidade de Toronto (Canadá).

Tenho sobrepeso: amêndoas, avelãs e nozes.

Ao contrário do que se pensa, as frutas secas —em quantidades razoáveis— não são contraindicadas em casos de sobrepeso.

“Percebeu-se que quem as consome com frequência tem menos risco de ganho de peso e de desenvolver a obesidade com o tempo”, afirma Jordi Salas-Salvadó.

Em 2008, pesquisadores norte-americanos de várias universidades revisaram estudos anteriores, avaliando este dado.

Deve-se, sobretudo, a seu índice de saciedade.

“Se ingerimos uma quantidade de calorias na forma de frutas secas voltaremos a ter fome bem mais tarde do que se ingerimos essa mesma quantidade de calorias em outro tipo de alimento”, afirma o doutor Francisco Botella.

“Os frutos secos oleosos, amêndoas, avelãs e nozes, sobretudo, são os mais valorizados dentro de um plano de alimentação, especialmente pela qualidade da gordura que oferecem”, afirma Marta María Suárez.

Estou grávida: amendoins e avelãs.

Esperando um bebê?

Seguramente seu ginecologista lhe terá receitado ácido fólico (segundo a CDC, previne defeitos durante as primeiras semanas de gestação).

Nesse caso, fique amiga dos amendoins e das avelãs.

Os primeiros contêm 145 µg de folato (a forma natural do ácido fólico) em cada 100 gramas e, os segundos, 113.

Também não despreze as nozes, com 91.

As amêndoas, por sua vez, apenas 22.

Uma vez que a ingestão diária recomendada em adultos é de cerca de 200 a 400 µg (segundo a Faculdade de Farmácia da Universidade Complutense de Madri), a contribuição destas frutas é considerável.

Mas, sem dúvida, não substituem o tratamento prescrito por seu médico.

Na gravidez, os ginecologistas costumam receitar ácido fólico; se for esse o caso, fique amiga dos amendoins e das avelãs.

Sou diabético: castanha de caju, amêndoas, pinhões e pistaches.

“As frutas secas contribuem com uma quantidade importante de oligoelementos (minerais de que necessitamos em pequenas quantidades): magnésio, manganês, cálcio, fósforo, ferro, potássio, zinco, cobre e selênio”, enumera a nutricionista Marta María Suárez.

Vamos nos concentrar no magnésio, presente mais abundantemente nas castanhas de caju (292 mg / 100 g), amêndoas (270 mg) e pinhões (251 mg):

“É bom contra a resistência à insulina, o que evitaria o desenvolvimento do diabetes”, explica Jordi Salas-Salvadó.

Cientistas da Escola Pública de Saúde de Harvard (nos EUA) descobriram uma relação inversa entre a ingestão de magnésio e o risco de diabetes, recomendando que se aumente o consumo de alimentos que os contêm, entre eles as frutas secas.

Os pistaches têm o recorde de potássio (1.025 mg), cuja carência é um fator de risco para o diabetes, segundo a Universidade de Duke (Reino Unido).

Quero prevenir a demência: amêndoas e avelãs.

O professor Salas-Salvadó destaca a importância das frutas secas na prevenção da perda cognitiva, provavelmente em consequência de tudo o mais: “se protege do diabetes, da hipertensão, não engordam, melhoram a função do endotélio [tecido interno do coração e dos vasos sanguíneos] e a oxidação e inflamação, está favorecendo a função cognitiva”.

Agradeça também à vitamina E, que se associa a uma menor perda cognitiva pela idade, segundo um relatório dos hospitais Rush, Presbyterian e St. Luke, em Chicago (EUA). Amêndoas (25,6 mg) e avelãs (entre 15 e 17,5 mg) são os frutos que mais as contêm.

Minha pele está sem vida: amêndoas e avelãs.

A qualidade antioxidante das frutas secas influi em todas as células do organismo, incluindo as da pele: neutralizam os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento.

“A vitamina E é fundamental para a manutenção de uma pele saudável”, afirma a Universidade de Oregon (EUA).

É fotoprotetora, anti-inflamatória e contribui para cicatrizar ferimentos, entre outros benefícios.

Como já vimos, este micronutriente aparece, principalmente, em amêndoas e avelãs.

Sofro com menstruações difíceis: pistaches.

Dor, irritabilidade?

As frutas secas podem aliviar.

As vitaminas do grupo B são benéficas no tratamento dos sintomas da síndrome e da tensão pré-menstrual, segundo um estudo do Hospital North Staffordshire (Reino Unido).

E sim: as frutas secas também incorporam importantes quantidade dessas importantes vitaminas.

Opte pelo pistache, que, com 1,7 mg / 100 g, é o rei da vitamina B6.

Quero render mais no esporte: amêndoas.

Em 2014, pesquisadores do Instituto Nacional de Medicina Desportiva da China fizeram um estudo curioso: pediram a um grupo de oito ciclistas bem treinado e a dois triatletas que consumissem 75 gramas de amêndoas por dia.

E em seguida conduziram um acompanhamento de suas evoluções em uma pista de ciclismo, em sessões de 20 minutos.

Depois de 10 semanas, tinham aumentado a distância percorrida nesse período de tempo em 1,7 quilômetros em média.

As amêndoas, concluíram, “regulam as reservas de carboidratos, a capacidade antioxidante, o transporte de oxigênio e o metabolismo”.

Um doping legal, vamos dizer.

Tenho dor nos ossos: amêndoas e pinhões.

Os frutos secos são “uma alternativa para complementar o cálcio da dieta; este interfere na mineralização óssea e na contração muscular.

As amêndoas são as frutas secas que mais contribuem com cálcio”, explica Marta María Suárez.

Com 269 mg de cálcio em cada 100 gramas, as amêndoas não têm rival.

Enquanto isso, os pinhões são ricos em zinco (6,45 mg) e este mineral pode favorecer a formação dos ossos (importante na idade de crescimento), estimulando a criação de células e a atividade das fosfatases (enzimas com alta presença nos ossos), segundo conclui um estudo da Universidade de Andong (Coreia).

Trabalho realizado para o Movimiento Corazones Contentos, uma iniciativa do Instituto Puleva de Nutrición.

http://brasil.elpais.com/brasil/2015/11/04/ciencia/1446595376_962804.html,,

31 Janeiro de 2016

Mkmouse