

# A estrela da hora

Blueberry figura na lista de frutas milagrosas indicadas por especialistas quando o assunto é perder peso. Descubra seus benefícios e de outros produtos que estão na moda



O aumento de novidades nas dietas e dos alimentos da moda para emagrecer é visível. O sucesso da vez é o famoso blueberry, frutinha roxa mais comum em territórios europeus e nos Estados Unidos, que marca presença em tortas, bolos, chás, entre outros alimentos, também conhecido no Brasil como mirtilo. O cultivo dessa fruta por aqui começou apenas recentemente e o país ainda tem uma produção baixa em comparação a outros da América do Sul, como Argentina e Chile.

Os benefícios da fruta são inúmeros: de baixa caloria, o mirtilo contém uma taxa de nutrientes altíssima, além de trazer em sua composição minerais como potássio, cálcio, ferro e fósforo, essenciais para o bom funcionamento das funções do corpo humano. Também é riquíssima em vitaminas A, B, C e PP.

Outra vantagem é a presença de antocianinas e os polifenóis, como explica o nutricionista Omar de Faria: "O mirtilo ajuda a barrar o aumento do colesterol e a combater os radicais livres. As antocianinas, por exemplo, favorecem o processo circulatório, e estudos atuais comprovam que os polifenóis, além de auxiliar como anti-inflamatórios, previnem o surgimento de problemas oftalmológicos, como catarata e glaucoma".

O nutricionista indica, em média, o consumo de 50 a 60 gramas da fruta diariamente, dependendo da meta a ser atingida pelo paciente. Entretanto, Omar lembra que apenas o consumo do mirtilo numa rotina alimentar com diminuição de calorias não é o suficiente para o emagrecimento. "Gordura é uma inflamação do corpo. Quanto mais inflamada a pessoa está, mais gordura ela vai armazenar e, quanto mais gordura ela armazena, mais inflamações ela terá. É um ciclo vicioso muito oneroso ao corpo", explica. Segundo ele, alguns alimentos podem substituir a frutinha, como o açaí (sem o xarope de guaraná), a uva e a cereja.

Para Márcio Dytz, endocrinologista, regimes alimentares devem ser



A estudante Tatiana Moniz aderiu ao blueberry por indicação de seu nutricionista: com o consumo da fruta, sua dieta ficou ainda mais saudável



Gabriela Abreu inseriu outros elementos em sua alimentação, como o suco verde: "Amo blueberry, mas o valor do quilo realmente pesa no fim do mês"

## OS BENEFÍCIOS DA FRUTA

**Apesar de não ser tão barato, as vantagens do consumo do blueberry/mirtilo compensam na hora de ponderar o custo-benefício**

### É ANTIOXIDANTE

Essenciais no combate aos radicais livres, as substâncias antioxidantes são a peça-chave para evitar o envelhecimento precoce.

### REDUZ O COLESTEROL

Aliada a uma dieta saudável, a fruta pode barrar ou até mesmo diminuir as taxas do temido colesterol ruim.

### AUXILIA NA MEMÓRIA E NA COORDENAÇÃO MOTORA

O mirtilo ajuda a combater a deterioração cerebral e o aparecimento de doenças como o mal de Alzheimer.

### AJUDA A VISÃO

Estudos atuais comprovam que seu consumo diminui a probabilidade de doenças como glaucoma e catarata.

### É VASODILATADOR

Uma dieta rica em mirtilo ajuda a alongar as fibras musculares dos vasos, promovendo a melhora na circulação sanguínea.

### É RICO EM POLIFENÓIS

Os compostos fenólicos geralmente são encontrados nas cascas de frutas e auxiliam no aumento da resistência imunológica do corpo, diminuindo a probabilidade do surgimento de doenças.

### NORMALIZA OS APARELHOS URINÁRIO E DIGESTIVO

Repleto de fibras e minerais, o consumo de blueberry ajuda a regular o intestino e as funções dos rins.

### REDUZ A TAXA DE AÇÚCAR NO SANGUE

A fruta auxilia no balanceamento das taxas glicêmicas no sangue e, conseqüentemente, na prevenção do diabetes.

### É ANTI-INFLAMATÓRIO

A quantidade de toxinas absorvidas pelo corpo em um dia podem começar a se acumular, causando pequenas inflamações no organismo. Comer blueberries ajuda na desintoxicação do corpo e no equilíbrio de suas funções.

## AS NOVIDADES DA VEZ

*Outros alimentos emagrecedores que estão sendo muito indicados e consumidos*

### FEIJÃO-BRANCO

Rico em faseolamina, a espécie é capaz de diminuir a absorção de carboidratos pelo organismo. Mas seu consumo em excesso pode causar constipação intestinal.

### CAFÉ VERDE

Famoso pelas propriedades termogênicas, seus grãos trazem uma grande concentração de ácido clorogênico, fitoquímico capaz de reduzir o nível de glicose no sangue. O consumo exagerado, entretanto, pode provocar náuseas, vômitos, taquicardia, queda de pressão e hipoglicemia.

### CROMO

Queridinho da vez, vem ganhando cada vez mais fãs. Age como potencializador da insulina, ajudando a diminuir a vontade por doces. É encontrado na maçã, no brócolis e no levedo de cerveja, por exemplo. O grande problema são justamente as cápsulas disponibilizadas, tendo em vista que algumas fórmulas são manipuladas de maneira errônea, e o cromo pode acabar virando radical livre, além de se tornar potencialmente cancerígeno.

### ÁGUA COM LIMÃO

A receita quase milenar vem ganhando força atualmente e é extremamente benéfica ao organismo. A água com limão ajuda a garantir a digestão, diminui o refluxo e cria um ambiente que dificulta o crescimento de células cancerígenas (por deixar o organismo com acidez básica).

Fontes: especialistas consultados



## 3 PERGUNTAS PARA | MÁRCIO GARRISON DYTZ

*Algumas dúvidas são frequentes na hora de tentar emagrecer. O endocrinologista esclarece algumas delas e recomenda fazer também exercícios físicos*



### 1 | Comer carboidrato engorda?

O excesso de carboidrato na dieta favorece o aumento dos níveis de insulina, o que resulta no maior acúmulo de gordura, maior retenção hídrica, aumento de triglicérides e maior risco de doenças cardiovasculares.

### 2 | Passar longos períodos em jejum realmente ajuda a emagrecer?

Alguns processos metabólicos são facilitados em períodos de jejum. Além de otimizar o ciclo de reparação celular e aumentar os níveis de hormônio do crescimento, o jejum

diminui os níveis de glicose e insulina no sangue. Entretanto, não é consenso entre especialistas.

### 3 | Produtos termogênicos realmente aceleram a queima de gordura?

Termogênicos são produtos que induzem o aumento do metabolismo: sua principal fonte de energia é a glicose circulante, e então, quando os estoques de glicose terminam, o corpo "queima" a gordura que está armazenada. Porém, a maneira mais eficaz de "queimar" gordura é através do exercício físico.

sempre planejados: "Para redução de peso, o ideal é ter uma dieta hipocalórica e balanceada, que seja sustentável a longo prazo.

A rotina de Beatriz Nobre, de 23 anos, sempre foi extremamente corrida: aluna de música da Universidade de Brasília, a estudante também ministra aulas de piano e concilia tudo isso com diversas aulas de canto, dança e teatro. Beatriz procurou, então, uma profissional que lhe indicou o uso do mirtilo. "Ele me ajudou bastante a controlar a necessidade de comer doces e às vezes eu o usava até mesmo como sorvete", conta.

Com Tatiana Moniz, de 22 anos, a história é parecida: cursando comunicação audiovisual na mesma universidade, foi descobrindo o blueberry que ela conseguiu manter uma dieta saudável. "Pela correria da vida, muitas

vezes eu passava muito tempo sem comer. Então decidi que seria bacana começar a levar pequenas porções de castanhas e oleaginosas, e deixar tudo no carro para não passar tanto tempo sem consumir nada. Quando fui ao nutricionista, ele me indicou ainda o uso de frutas vermelhas e o blueberry. Passei a comê-lo e isso me ajudou muito."

Gabriela Abreu, funcionária pública de 29 anos, também adotou o mirtilo em smoothies, shakes, mas o preço alto da fruta acabou fazendo com que ela procurasse alternativas. "Amo blueberry, mas o valor do quilo realmente pesa no fim do mês. Hoje, uso jabuticabas e amoras, mas sempre que posso, compro um pouquinho da fruta", diz. O blueberry pode ser encontrado em lojas especializadas e supermercados brasileiros e um quilo custa cerca de 170 reais. ■