

O açaí e o esporte

Educação Física

Enviado por:

Postado em:23/03/2009

Um dos principais componentes do açaí são as antocianinas. As antocianinas constituem a classe de flavonóides mais importante e além de conferir a cor roxa ao fruto, tem propriedades antioxidantes e tornam o açaí um alimento funcional. Combatem os radicais livres e têm efeitos na prevenção de doenças cardiovasculares e circulatórias, cancerígenas, no diabetes mellitus e na doença de Alzheimer. Saiba mais...

O Brasil possui uma das maiores biodiversidades do mundo. Dentre as inúmeras espécies vegetais encontra-se o açaizeiro (*Euterpe oleracea*), uma espécie de palmeira que cresce em toda a região amazônica. Dela obtemos o açaí, um pequeno fruto roxo que varia de 1,0 a 1,5cm de diâmetro e é usado na preparação de licores, doces e sucos. É no Pará que está a maior concentração natural da açaí no Brasil; o estado é também o maior consumidor nacional e exportador do fruto, desde o final da década de 90, atraiu novos mercados, dentro e fora do país. Em muito deles acabou ganhando características diversificadas de consumo que conquistaram, especialmente, os adeptos da prática de atividade física nas regiões sul e sudeste do país. Uma das formas mais conhecidas de uso é o "vinho" do açaí, em que o fruto é deixado de molho em água e, após este processo é despulpado em máquina própria ou amassado manualmente, para que a polpa se solte e seja misturada com a água, transformando-se em um suco grosso. A bebida de açaí pode, ainda, ser consumida como em sua região de origem, em forma de um mingau de espessura variada como acompanhamento de peixe, camarão, charque e farinha de mandioca, preparado sem sal nem açúcar. Em outros lugares temos a versão doce do alimento, como sobremesa, misturados com açúcar e farinha de tapioca. A versão mais conhecida do açaí é preparado da polpa congelada batida com xarope de guaraná, gerando uma pasta parecida com um sorvete, ocasionalmente adicionando frutas picadas ou batidas e granola. Independente da maneira como é consumido, o açaí apresenta uma composição nutricional valiosa para a boa saúde, com algumas contradições na literatura, devido a variação de acordo com a safra e região. A tabela seguinte mostra a composição nutricional de açaí.

Nutrientes	Quantidade em 100g de açaí (matéria seca)
Energia	66kcal
Proteínas	13g
Lipídios	48g
Açúcares	1,5mg
Fibras brutas	34g
Sódio	56,4mg
Potássio	932mg
Cálcio	286mg
Magnésio	174mg
Ferro	1,5mg
Cobre	1,7mg
Zinco	7mg
Fósforo	124mg
Vitamina B1	0,25mg
Vitamina E	45mg

Como podemos notar, o açaí não é um alimento energético como pensam os atletas, a quantidade de carboidratos, elemento que fornece energia durante a prática esportiva, é quase nula. As calorias do açaí são provenientes principalmente dos lipídios, em 1 litro de açaí, o teor de gordura equivale a 66% da quantidade diária recomendada. O perfil dos ácidos graxos se assemelha a do azeite de oliva português: 25% saturados, 15% poli-insaturados e 60% mono-insaturados. Provavelmente, a energia proveniente do suco consumido no sul e no sudeste se deve ao guaraná e a outros componentes das misturas que se fazem o açaí: banana, morango, amendoim, granola e outros produtos. Outro mito nutricional do açaí diz respeito à concentração de ferro. Em 1 litro encontram-se 2,6mg de ferro, o que corresponde a apenas 23% da quantidade diária recomendada. Acredita-se que a crença sobre o açaí ser um alimento rico em ferro baseia-se em dois fatos: primeiro, a cor roxa, que lembra outros alimentos fontes de ferro; segundo, que as fezes dos consumidores de açaí ficam escurecidas, o que coincide com aquelas

resultantes do alto consumo de ferro. No Pará, quando uma pessoa recebe o diagnóstico de anemia, sua dieta é incrementada com uma tigela bem grande do fruto, entretanto, resultados mostram que o açaí é pouco expressivo como fonte de ferro. Então para que serve o açaí? Um dos principais componentes do açaí são as antocianinas. As antocianinas constituem a classe de flavonóides mais importante e além de conferir a cor roxa ao fruto, tem propriedades antioxidantes e tornam o açaí um alimento funcional. Combatem os radicais livres e têm efeitos na prevenção de doenças cardiovasculares e circulatórias, cancerígenas, no diabetes mellitus e na doença de Alzheimer. Cada litro de açaí contém 1g de antocianina, quantidade 10 vezes superior à encontrada no vinho tinto. Rico em fibras, 1 litro do açaí apresenta um teor de 30g e corresponde a 100% da quantidade diária recomendada. Sua concentração de fibras é ideal para a etapa final da digestão e para a prevenção do câncer de cólon. Outro benefício do alimento é conter 10g de proteínas por litro – 25 a 31% da quantidade diária recomendada. Além disso é excelente fonte de vitamina E e concentra muitos outros minerais como o magnésio, cobre e cromo. Embora sejam inquestionáveis os benefícios do açaí para a saúde, pessoas que desejam perder peso devem prestar uma maior atenção ao consumo deliberado do açaí, visto que consumido na forma de “tigela de açaí” com frutas, granola, guaraná, açúcar, etc, uma pequena dose de 200g (tigela pequena) pode chegar a 500kcal. Fonte: Membro da equipe Taktos. Serena Del Favero é nutricionista. O conteúdo das informações deste site são meramente informativas e não substituem uma orientação nutricional.