

Características Nutricionais e Benefícios para a Saúde da Maçã de Alcobaça

Sob a designação “maçã de Alcobaça” são produzidas e comercializadas algumas variedades de maçãs que, partilham características nutricionais comuns, embora cada variedade tenha a sua composição nutricional individual e distinta com diferentes teores de alguns nutrientes.

As maçãs são uma fruta, e segundo a classificação utilizada em Portugal pertencem ao 5º grupo de alimentos, o grupo dos legumes e frutas.

As principais características nutricionais dos alimentos deste grupo são o baixo valor energético pois o seu conteúdo em proteínas, gorduras e hidratos de carbono não é elevado. São grandes fornecedores de água, de vitaminas, particularmente de Vitamina C, de sais minerais, sobretudo de potássio, de fibras solúveis e insolúveis e ainda de uma grande quantidade de fitoquímicos, muitos dos quais com funções antioxidantes. Todas estas características os tornam particularmente importantes na protecção da saúde.

No último relatório da Organização Mundial de Saúde, o baixo consumo de frutas e legumes é referido como um dos 10 factores de risco associados às principais causas de morte a nível Mundial. Existem actualmente evidências científicas de que o consumo diário de pelo menos 400g de frutas e legumes diminui a mortalidade por doenças cardíacas e cancro, as principais doenças evitáveis, causadoras de mortalidade. Ainda segundo a OMS **2,7 milhões de vidas** podem ser potencialmente salvas todos os anos se o consumo de frutas e legumes aumentasse.

Também está cada vez mais comprovada a importância destes alimentos na prevenção do excesso de peso e da obesidade, a grande epidemia do Século XXI.

Os benefícios para a saúde do consumo de frutas e legumes estão relacionados com o seu conteúdo nutricional. Baixo valor energético, riqueza em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes.

As fibras estão presentes em diferentes quantidades nos alimentos de origem vegetal. São formadas por um conjunto heterogéneo de moléculas complexas que permanecem inalteradas pela acção das enzimas digestivas, sendo apenas parcialmente fermentadas pelas bactérias do cólon.

De acordo com a sua capacidade de dissolução, as fibras podem ser solúveis como as pectinas, as gomas e mucilagens ou insolúveis, como a celulose a hemicelulose ou a linhina, apresentando propriedades diferentes de acordo com esse factor. Todas elas apresentam resistência á digestão mas as fibras solúveis, nomeadamente a pectina e as gomas, têm uma grande capacidade de absorver e reter água, aumentando bastante o seu volume e viscosidade. Estas características estão associadas a uma maior sensação de saciedade e melhor controlo do apetite bem como ao prolongamento do tempo de digestão e esvaziamento gástrico. Estes factores são também muito importantes para o melhor controlo da absorção de alguns nutrientes como a gordura e a glicose.

Os géis formados pelas fibras solúveis têm também a capacidade de “aprisionar” algumas substâncias orgânicas e inorgânicas, como o colesterol e os sais biliares, contribuindo para a diminuição da sua absorção.

Os Sais Biliares cujo principal ingrediente é o colesterol, são formados no fígado e armazenados na vesícula. Durante o processo digestivo são drenados para o estômago pois têm um papel importante na emulsão da gordura ingerida. Quando são aprisionados pelas fibras, os sais biliares não emulsionam a gordura e desta forma verifica-se uma diminuição da sua absorção. Os próprios sais biliares também são excretados pelas fezes e o facto de não serem reabsorvidos, obriga o organismo a utilizar mais colesterol para o fabrico de novos sais biliares. Este processo é muito importante na regulação dos níveis de colesterol sanguíneo.

As fibras sobretudo as solúveis sofrem um processo de fermentação no intestino grosso. Esta fermentação permite o crescimento das espécies bacterianas do cólon, a produção de ácidos gordos de cadeia curta e de gases bem como o equilíbrio ecológico intestinal.

As fibras insolúveis são fundamentais para o aumento do peso e diminuição da consistência das fezes, a diminuição de tempo do trânsito intestinal e da pressão no interior de cólon e contribuem para o funcionamento adequado das paredes do intestino.

Existem evidências científicas dos benefícios das fibras em doentes com problemas cardíacos, diabéticos, obesos, obstruídos bem como na prevenção de alguns tipos de cancro.

Os FITOQUÍMICOS são compostos químicos bioactivos, de origem vegetal que exibem potencial para modular o metabolismo humano de um modo favorável à prevenção de doenças. Estão comprovados os efeitos benéficos de algumas destas substâncias, nomeadamente carotenos, antocianinas e outros antioxidantes na prevenção do cancro e das doenças cardiovasculares.

Estes antioxidantes interferem no processo de carcinogénese, como agentes bloqueadores, supressores e indutores da reparação do DNA. Também inibem a acção dos radicais livres e a oxidação das LDL, influenciando o perfil lipídico e regulam a produção de eicosanóides, contribuindo para a diminuição da vasodilatação, da agregação de plaquetas e do processo inflamatório.

Os legumes e frutas são os grandes fornecedores de potássio da nossa alimentação. O potássio e o sódio são dois minerais importantes para o equilíbrio hidro-electrolítico do corpo humano e devem ser ingeridos na mesma proporção. Como o consumo de alimentos ricos em sódio é bastante elevado no nosso país mas o mesmo não acontece em relação ao potássio, deve incentivar-se a ingestão de fruta e legumes.

Também as vitaminas presentes nestes alimentos desempenham funções importantes no organismo. De realçar a vitamina C, antioxidante potente, essencial para a estrutura dos ossos e cartilagens, dentes, músculos e tecido vascular. Para o aumento da resistência às infecções, a síntese de neurotransmissores e o aumento da absorção de ferro.

Por fim realçar as vantagens do baixo valor energético destes alimentos, tão importantes na alimentação de todos mas particularmente na dos indivíduos obesos e com excesso de peso.