

# Estudo relaciona substância do tomate com menor incidência de AVC

09/10/12 - Um estudo feito na Finlândia apontou que, num grupo de mil homens monitorados por 12 anos, aqueles que tinham maior índice de licopeno no sangue tiveram menor incidência de acidente vascular cerebral (AVC). O trabalho será publicado nesta terça-feira (9) na edição impressa do jornal científico "Neurology", da Academia Americana de Neurologia.

Siga o [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Twitter. Curta nossa página [CIÊNCIAemPAUTA](#) no Facebook!

O antioxidante licopeno é responsável por dar a cor avermelhada ao fruto. A investigação científica mostrou que homens com uma quantidade mais alta de licopeno no sangue tiveram 55% menos chances de sofrer um AVC do que aqueles que apresentaram níveis mais baixos. A estimativa foi apresentada por pesquisadores da Universidade da Finlândia Oriental, localizada em Kuppio.

## Avaliação foi feita durante 12 anos

A pesquisa envolveu 1.031 homens na Finlândia, com idades entre 46 e 65 anos. O nível de licopeno no sangue foi testado no início do estudo e acompanhado durante 12 anos. Durante este período, 67 homens sofreram um AVC.

A partir deste número, os cientistas separaram 517 homens em dois grupos: aqueles com níveis mais baixos de licopeno e os que tinham os níveis mais altos. Do grupo que apresentou as taxas menores do antioxidante no sangue, 25 sofreram um AVC. Já no grupo oposto, apenas 11 tiveram registro de derrame cerebral.

**:::Leia Mais**

[Tomate tem 7 mil genes a mais do que homem](#)

## [Conheça os benefícios do tomate e as melhores formas de preparo](#)

De acordo como autor do estudo, Jouni Karppi, a pesquisa se soma a outras evidências de que uma dieta rica em frutas e vegetais está associada a um menor risco de AVC. Segundo ele, os resultados fortalecem a recomendação de que as pessoas devem consumir mais de cinco porções de frutas e vegetais diariamente.

Fonte: G1