

Frutas vermelhas fazem bem ao cérebro de mulheres

26/04/12 - Mulheres que consomem grande quantidade de mirtilos e morangos sofrem um declínio mental causado pela idade mais lento em comparação com mulheres que consomem poucas frutas ricas em flavonoides, afirma um estudo americano nesta quinta-feira (26).

[Siga a SECTAM no Twitter!](#)

Baseados em uma pesquisa com mais de 16 mil mulheres que responderam a questionários regulares sobre seus hábitos de saúde de 1976 a 2001, os resultados mostram que as que comiam mais destas frutas atrasaram o declínio cognitivo em até 2,5 anos.

De 1995 a 2001, a cada dois anos, os pesquisadores mensuraram as funções mentais de pessoas com mais de 70 anos, de acordo com o estudo publicado nos Anais de Neurologia.

"Fornecemos as primeiras evidências epidemiológicas de que as 'berries' (frutas vermelhas) podem atrasar o avanço do declínio cognitivo em mulheres idosas", afirma Elizabeth Devore, médica do Hospital Brigham and Women e da Escola de Medicina de Harvard em Boston, Massachusetts.

"Nossas descobertas têm implicações significantes para a saúde pública, já que aumentar a ingestão de frutas vermelhas é uma modificação bastante simples para testar a proteção da cognição em adultos mais velhos".

Devore acrescenta que as descobertas são de importância particular para a população idosa, que está crescendo.

O número de americanos com 65 anos ou mais aumentou 15% de 2000 a 2010, de acordo com o censo dos Estados Unidos.

Robert Graham, médico do Hospital Lenox Hill, em Nova York, que não estava envolvido no estudo, disse que comer mais frutas vermelhas é uma boa ideia para pessoas de qualquer idade.

"Muitos estudos epidemiológicos, como este, acrescentam à pesquisa científica básica que as propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias das frutas vermelhas têm um papel benéfico no declínio cognitivo relacionado à idade", explica Graham.

"Eu aconselharia todos os meus pacientes, de qualquer idade, a comer mais frutas vermelhas. As 'berries' são uma forma fácil, nutritiva e deliciosa de preservar a função cerebral".

Pesquisas anteriores mostraram que os flavonoides podem reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer. Essas substâncias são oxidantes encontrados em frutas vermelhas, maçãs, frutas cítricas, chá, vinho tinto e cebolas.

"O atual estudo mostra que mulheres que consumiram mais flavonoides, especialmente frutas vermelhas, tiveram um declínio cognitivo mais lento com o passar do tempo do que mulheres com menor ingestão", ressalta Nancy Copperman, diretora de iniciativas de saúde pública do Sistema de Saúde Judaico de North Shore-Long Island, em Nova York.

"Aumentar nosso consumo de frutas e vegetais é uma das melhores formas de viver uma vida saudável", completa.

Fonte: G1 (Da AFP)