

Frutas da Amazônia podem auxiliar na redução de peso

Um mix de frutas da Amazônia pode colaborar para a redução de peso em uma fase da vida bastante delicada, a adolescência. A pesquisa foi feita em uma escola de Manaus e conta com a orientação de pesquisadores do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa/MCTI).

[Siga a SECT no Twitter!](#)

O trabalho faz parte do curso de pós-graduação multi-institucional em Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas (Ufam) e é intitulada “Produtos Amazônicos bioativos associados às práticas de atividades físicas”.

De acordo com os nutricionistas, a escola tem papel fundamental para auxiliar os pais na alimentação das crianças e adolescentes, pois é lá que eles passam grande parte do tempo. E é geralmente na escola que os problemas de obesidade se manifestam com mais gravidade principalmente na adolescência.

Com base nessas informações uma pesquisa feita pela estudante de doutorado Myrian Abecassis Faber e orientada pela pesquisadora do Inpa, Lucia Yuyama, analisou como os estudantes estavam se alimentando e de que maneira a introdução de alimentos saudáveis, aliada a atividade física, pode colaborar no combate a obesidade na adolescência.

Segundo Yuyama, o produto com os frutos está em processo de patente, portanto, não pode ter os nomes dos frutos revelados. Porém, a pesquisadora afirma que o mix de frutas melhora a qualidade da alimentação. “Nós utilizamos três frutos típicos da região amazônica com alto poder nutricional. O mix contém, além dos nutrientes, mais alguns compostos que são benéficos à saúde e tem um impacto, por exemplo, na redução de colesterol”, declarou.

Resultados

Durante o experimento - 10 de maio a 18 de julho de 2010 -, 45 alunos de uma escola pública receberam e tomaram o néctar. Desses, 33,5 % (15 pessoas) denominadas como Grupo 1 perderam peso e frequentaram todas as sessões de educação física, além de seguirem as orientações nutricionais; 33,5% (15 pessoas) denominadas Grupo 2, receberam e tomaram o néctar, participaram das atividades físicas, mas não seguiram as orientações nutricionais, perderam peso, porém menos que os indivíduos do Grupo 1.

Myrian Abecassis destaca a importância do papel na atividade física como complemento da alimentação para uma vida mais saudável. “O corpo humano não foi feito para ficar parado. Se a pessoa não se movimenta há um desequilíbrio entre o que ele come com aquilo que ele precisa e isso forma um depósito de gordura, é por isso que é importante a atividade física”, afirma.

Ela afirma ainda que é necessário que as escolas ofereçam a prática de esportes. “A atividade física vem diminuindo gradativamente e hoje praticamente não existe nas escolas. Tudo isso aliado ao videogame, as facilidades da vida moderna e a má alimentação, proporciona o aumento do sobrepeso e obesidade”, explica.

Para os especialistas, a obesidade virou questão de saúde pública e que deve ser tratado com seriedade pelos órgãos públicos e pela sociedade. A cada refeição devemos mesmo pensar bem antes de comer.

Questão de saúde pública

Uma pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada pelo Ministério da Saúde, em parceria com a Universidade de São Paulo (USP) revelou que metade dos brasileiros está acima do peso.

No sexo masculino, a situação é mais comum a partir dos 35 anos, mas chega a 59,6% em homens entre 55 e 64 anos. Na população feminina, o índice mais que dobra na faixa etária de 45 a 54 anos (52,9%), em relação à faixa de 18 a 24 anos (24,9%).

Os dados são referentes a um período de 2006 a 2010, sendo que os dados foram divulgados em abril de 2010.

Fonte: Inpa, por Daniel Jordano