

Pesquisa da Unesp revela que laranja inibe o apetite e ajuda a emagrecer



Uma pesquisa da Universidade Estadual Paulista (Unesp) de Araraquara (SP) revelou a **laranja**, fruta conhecida por ser bastante calórica, pode ser uma aliada para quem quer **perder peso**. Os pesquisadores constaram que ela libera uma substância que aumenta a **saciedade e ajuda a inibir o apetite**, ou seja, a pessoa toma o suco e come bem menos na próxima refeição.

Os testes foram feitos com sucos frescos e industrializados no laboratório da Faculdade de Ciências Farmacêuticas de Araraquara. Nos dois casos, o resultado foi o mesmo. Quarenta voluntários tomaram a bebida durante um ano e depois tiveram o sangue analisado.

Os especialistas descobriram que o suco de laranja aumenta os níveis de *leptina* no organismo. Esse hormônio age numa região do cérebro chamada de **hipotálamo** e **inibe os receptores do apetite**.

Um copo da bebida tem, em média, 120 calorias, mas a pesquisadora garante que o suco pode mesmo ajudar a emagrecer. “Ao invés de se consumir alimentos com muito mais caloria e menos nutrientes e que não causem saciedade, como por exemplo, os refrigerantes e as bebidas adoçadas com açúcar, se você consumir o suco de laranja, vai ter o benefício não só dos nutrientes, mas também de um aumento da saciedade. Vai engordar menos e pode ajudar na manutenção do peso corporal”, explicou a professora de nutrição e saúde Unesp de Araraquara Thaís Borges Cesar.

COMPROVAÇÃO

Um voluntário que participou da pesquisa comprovou a diferença. Ele tomou o suco pelo menos uma vez a cada 15 dias e disse que ficou um bom tempo sem fome. “Eu ficava de duas a três horas saciado quando eu tomava um copo de 300 ml de suco. Ou então, quando tomava um copo de suco e esperava uns 30 minutos para tomar o café da manhã, eu passei a perceber que comia menos porque eu não tinha tanta fome se eu tivesse direto do jejum para o café da manhã”, relatou.

Depois da experiência, a rotina dele mudou. “Já emagreci dois quilos, então tem um resultado na saúde. Claro, associando a um exercício físico, não é só o suco que vai fazer milagre”, disse o voluntário que atualmente toma pelo menos um copo de suco de laranja por dia.

SEM AÇÚCAR

Para que a bebida tenha esse efeito, entretanto, é preciso tomá-la sem adoçar porque se for colocado açúcar no suco, o resultado pode ser o inverso, já que ele é rapidamente absorvido pelo organismo, causando a sensação de fome e não de saciedade. A dose recomendada é de **dois copos por dia**.

MAIS SACIEDADE

Assim como o suco de laranja, existem outros alimentos que conseguem enganar a fome. Entre eles está a **aveia**. Os farelos se expandem no estômago e fazem a pessoa se sentir com a barriga cheia.

A **cenoura crua** é outra aliada da balança. Ela tem uma textura firme que obriga a pessoa a mastigar mais. O cérebro entende que há muito alimento sendo consumido e avisa que está na hora de parar de comer.

As **fibras do abacaxi** mantêm o estômago ocupado na digestão por mais tempo do que outros alimentos. Além disso, as vitaminas e minerais ajudam no equilíbrio do organismo. E um corpo saudável corre menos risco de cair na gula.

Outro alimento que também ajuda a dar sensação de saciedade é a **chia**, uma semente com muitas fibras, assim como a aveia. A chia pode ser consumida junto com o suco de laranja, uma hora antes das refeições.

Fonte: G1