

# Fruto da Amazônia rico em vitamina C é utilizado em dietas detox



De aparência diminuta, o **camu-camu** mede de 10 a 32 mm de diâmetro e nasce em áreas alagadiças da Amazônia. Mas, a iguaria que normalmente virava comida ou isca para peixe, desbancou a acerola e assumiu o posto de **fruta brasileira com a maior concentração de vitamina C**. Atualmente, ganhou *status* de *superfood*, sendo conhecida e até comercializada na forma de produtos industrializados no exterior, além de ser usada em **dietas desintoxicantes**.

Quem já descobriu os potenciais da frutinha amazônica é a personal *chef* mineira, Carol Stoffella. Formada em gastronomia, ela trabalha com atendimentos personalizados, no qual prepara pratos de dieta *detox* para suas clientes. Segundo ela, o camu-camu já é bastante conhecido nos Estados Unidos e Japão, lugares onde é consumido nas formas de **cápsula, em pó ou sumo**. “Como não é fácil de encontrar por aqui, costumo usar mais quando algum amigo traz de fora”, explica.

Bacuri, açaí e cupuaçu são outros tipos de frutas amazônicas que ela integra com frequência aos seus pratos – especialmente os que não vão ao fogo, para conservar os nutrientes. Ela ainda indica algumas combinações que podem ser feitas com o camu-camu em pó: sucos de vegetais com frutas e *smoothies* (sucos mais cremosos) com banana congelada. “Por conta do gosto forte, costumo combiná-lo com frutas mais doces, para agradar a todos os paladares”.

## ESTUDOS

A nutricionista e pesquisadora do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa), Dra. Dionísia Nagahama conta que a fruta já tinha sido identificada nos anos 60, mas começou a ser estudada mais intensamente a partir da metade dos anos 90, justamente por conta do grande teor de **ácido ascórbico**.

“É um antioxidante de primeira ordem. A lista de benefícios é extensa: além de contribuir para a redução dos lipídios no organismo, o camu-camu não permite que placas de gordura se depositem nos vasos sanguíneos e também é um agente eficaz no combate a inflamações, alergias, micróbios e vírus”, enumera. De acordo com a Dra. Nagahama, a fruta ainda ajuda a diminuir os riscos de **doenças crônicas** como as cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.

“O camu-camu também tem baixa concentração calórica, o que o torna uma excelente opção para pessoas que precisam emagrecer”, acrescenta a pesquisadora. “Ele contribui no teor de fibra alimentar, promovendo a sensação de saciedade. Ao mesmo tempo, aumenta o volume do bolo fecal no intestino e melhora os movimentos peristálticos, o que é excelente para quem sofre de constipação”.

## CARÊNCIA

Segundo a Dra. Nagahama, o camu-camu pode ser encontrado nas feiras do Cigs, Coroadó, Manaus

## PESQUISA

Postado em 28/01/2014

---

Moderna e Panair. A fruta, inclusive, está sendo melhorada geneticamente para cultivo em terra firme. “Por ser um fruto original de terra alagada, acredito que este seja o motivo da escassez nos outros mercados, ao contrário da jabuticaba, que cresce em terra firme”, declara.

**Fonte: Portal A Crítica**