

Cientistas sugerem que comer morangos ajuda a reduzir colesterol



Pesquisadores da Itália e da Espanha sugerem em estudo que comer morangos ajuda a reduzir significativamente índices do mau colesterol e do triglicérides. As conclusões foram publicadas, na terça-feira (25), no *Journal of Nutritional Biochemistry*.

Segundo a investigação científica, 23 voluntários saudáveis adicionaram, cada um, 500 gramas de morango por dia à dieta alimentícia por pouco mais de um mês. Foram colhidas **amostras de sangue** antes e depois do consumo da fruta para comparar diversos índices.

Os resultados apontaram que a quantidade total de colesterol caiu 8,78%, os níveis de lipoproteínas de baixa densidade (LDL, também conhecido como colesterol ruim) caíram 13,72% e a quantidade de triglicérides caiu 20,8%. Já o HDL (colesterol bom) permaneceu inalterado.

De acordo com cientistas, o consumo de morango também melhorou outros índices como o de **biomarcadores antioxidantes**. Todos os parâmetros retornaram aos valores iniciais após os voluntários “abandonarem” o tratamento com a fruta.

De acordo com Maurizio Battino, pesquisador da Universidade Politécnica de Marche, é a primeira vez que um estudo mostra o papel protetor de compostos bioativos presentes em morangos.

O pesquisador admite que não há evidência direta de quais componentes da fruta têm efeito benéfico, mas segundo Battino, todos os estudos epidemiológicos feitos apontam para as **antocianinas**, um corante natural que dá a cor vermelha à fruta.

Outras pesquisas realizadas pela mesma equipe apontam ainda que os morangos ajudam a proteger o corpo da radiação ultravioleta, reduz os efeitos do álcool no estômago e ainda fortalece as células vermelhas do sangue, aumentando sua capacidade de antioxidante.

Fonte: G1