

Arroz do tipo colorido possui mais antioxidante, mostra estudo da USP



Substituir o arroz branco comum pelos tipos coloridos, preto ou vermelho, contribui para um **envelhecimento mais lento das células do corpo**, prevenindo doenças crônicas. Isto porque os grãos com estas cores apresentam um maior teor de compostos fenólicos, substâncias com atividade antioxidante.

Já quando o assunto são as **proteínas**, o arroz selvagem, aquele de cor escura, grãos finos e longos, é líder, com o maior teor deste nutriente. Dentre os grãos integrais, a quantidade de proteínas está mais relacionada ao formato alongado do grão do que com a sua coloração.

Essas afirmações podem ser feitas a partir dos resultados da pesquisa de doutorado da farmacêutica-bioquímica, Isabel Louro Massaretto, na Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da [USP](#). Ela também avaliou o efeito do cozimento no arroz e descobriu que o processo provoca perda dos compostos fenólicos. Mesmo assim, o arroz preto e o vermelho ainda permanecem com alto teor destas substâncias.

Os grãos vermelhos e pretos têm 15% mais proteínas e 2,5 vezes mais fibras em relação ao arroz branco, que é o mais consumido no Brasil. Tanto o branco, como o preto e o vermelho pertencem à mesma espécie (*Oryza sativa L.*). A diferença é que o grão de cor clara é o resultado do polimento das estruturas que o recobrem, que podem ser coloridas. Quando elas não são polidas, o alimento é considerado integral. "Os compostos que atribuem cor ao arroz estão no pericarpo, estrutura que recobre o grão e está presente somente nos tipos integrais", explica Isabel.

Dentre os integrais, alguns nutrientes variaram mais de acordo com o formato do grão do que com sua coloração. Segundo pesquisa da farmacêutica, "grãos integrais mais alongados tendem a apresentar mais proteínas, fibra e lipídeos do que os menos alongados".

Curiosamente, o chamado arroz selvagem não é arroz. Ele, na verdade, é a semente de uma gramínea aquática do gênero zizania e tem a composição química que mais se diferencia dos demais grãos analisados. O arroz selvagem tem o maior teor de proteína, menor quantidade de lipídeos e a menor atividade antioxidante, por apresentar um teor menor de compostos fenólicos.

ATIVIDADE ANTIOXIDANTE

A atividade antioxidante é a propriedade de componentes de alguns alimentos em retardar o envelhecimento das células, ajudando também a prevenir algumas doenças crônicas. O arroz preto e o arroz vermelho detêm este atributo por possuir, em suas composições, compostos fenólicos. Em relação ao integral branco, o arroz preto contém antocianinas, e tem oito vezes mais compostos fenólicos.

Já o **arroz vermelho**, rico em protoantocianidinas, apresenta quantidade seis vezes superior desses compostos. Isabel destaca "esses grãos apresentam perfil diferente de fitoquímicos e, conseqüentemente, podem exercer funções diferentes no organismo humano", afirma Massaretto.

A farmacêutica pôde avaliar a aplicação de dois métodos para análise de **atividade antioxidante**. Dentre os testes in vitro fluorimétrico (ORAC) e espectrofotométrico (DPPH), o primeiro se mostrou mais adequado para sua pesquisa. Algumas amostras do estudo foram obtidas em parceria com a Empresa de Pesquisa Agropecuária de Santa Catarina (EPAGRI), que também colaborou com a quantificação dos ácidos graxos dos alimentos.

A Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) foi parceira na etapa em que a pesquisadora identificou as antocianinas presentes nas amostras.

Isabel Louro Massaretto concluiu seu doutorado em 2013 na FCF, orientada pela professora, Ursula Maria Lanfer Marquez.

Fonte: Agência USP de Notícias