

Pesquisa mostra que alimentos orgânicos têm mais antioxidantes



A pesquisa da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, é a comparação mais extensa feita até hoje da composição de **alimentos orgânicos** em relação aos convencionais.

"A descoberta constitui uma importante contribuição às informações disponíveis atualmente para os consumidores que, até agora, eram confusas e, em muitos casos, conflitantes", diz o líder do estudo, Carlo Leifert, professor de Agricultura Ecológica na universidade.

Os resultados contradizem um estudo de 2009 da agência reguladora de alimentos britânica, a FSA, que não havia encontrado benefícios nutricionais significativos nos orgânicos. A pesquisa da FSA se baseou em 46 publicações sobre **cereais, carnes e produtos lácteos**. A da Universidade de Newcastle, publicada no *British Journal of Nutrition*, revisou 343 pesquisas do mundo inteiro.

Leifert comenta: "Agora temos muito mais dados do que tínhamos cinco anos atrás".

Embora silencie em relação aos benefícios à saúde, a pesquisa confirma a expectativa de que, sem **agrotóxicos**, os vegetais produziram **mais antioxidantes**, já que muitos servem justamente como um mecanismo de defesa natural contra pragas e doenças. A agricultura orgânica, ao eliminar o uso de fertilizantes e pesticidas, apresenta, entre as vantagens, a menor degradação do solo e dos rios, embora produza colheitas menos fartas, o que pode **implicar no preço**.

Dados de 2013 do Governo Federal indicam que o número de produtores orgânicos individuais no Brasil ultrapassa os 6,7 mil, sendo que existem 10 mil unidades de produção com mais de um agricultor. A maior concentração de produtores está no Nordeste, com quase 3 mil deles e 3,1 mil unidades cadastradas, seguido pelo Sul, com 1,9 mil e 3,1 mil unidades.

Mas o volume de pesquisas sobre o assunto ainda é escasso. De acordo com José Pedro Santiago, engenheiro agrônomo que é diretor da IBD, uma das maiores certificadoras de orgânicos do País, essa é uma necessidade para que os produtos se tornem menos elitistas, fato que ocorre principalmente em função dos preços de mercado:

"Essas pesquisas são raras no mundo e, ainda mais, no Brasil. Ajudam a comprovar diferenças perceptíveis de forma empírica: uma planta que recebe cargas elevadas de adubos solúveis, entre outras coisas, tem de ser diferente de uma criada no ritmo da natureza", diz.

A **lei** que regula a produção orgânica no Brasil abrange desde temas trabalhistas aos ambientais e sociais. Segundo o Projeto Organics Brasil, após crescimento de 22% em 2013, o mercado de produtos orgânicos deve crescer cerca de 35% neste ano.

POR QUE ISSO É IMPORTANTE?

Os antioxidantes são associados à **redução** dos riscos de doenças crônicas, como cardiovasculares e **neurodegenerativas** (controle dos níveis de colesterol e prevenção ao Alzheimer, por exemplo), além de diferentes tipos de câncer. Os benefícios à saúde, entretanto, ainda não foram comprovados em estudos conclusivos.

O estudo constatou que os orgânicos apresentaram uma concentração entre 19% e 69% superior de antioxidantes. Levando em conta uma dieta recomendada de cinco frutas e vegetais ao dia, substituí-los por produtos orgânicos equivale a comer uma ou duas porções a mais desses elementos no que se refere à presença de antioxidantes.

Os antioxidantes protegem as células dos efeitos danosos dos **radicais livres**. Alguns nutrientes, naturalmente presentes ou adicionados nos alimentos, possuem essa propriedade.

Eles agem inibindo a formação das moléculas, impedindo o ataque dos radicais livres e reparando as lesões causadas.

A FORMA DE AÇÃO

As células do nosso corpo estão constantemente sujeitas à formação de radicais livres. Fatores externos como poluição e radiação solar e até nosso metabolismo, pela respiração, podem liberar essas moléculas instáveis (por terem perdido um elétron) no organismo. A missão deles é recuperar o **elétron** por meio das moléculas que estão ao seu redor. Os antioxidantes têm a missão de "devolver" esse elétron ao radical, para neutralizar sua ação nociva.

ONDE ELES TÊM ATUAÇÃO

Estudos indicam que a vitamina C protege contra danos pela exposição a radiações e medicamentos. Favorece a formação de dentes e ossos, ajuda na imunidade e na respiração celular. Eficaz contra doenças infecciosas e suplemento no tratamento de câncer. A vitamina E pode impedir danos associados a doenças específicas como Alzheimer e Parkinson. A vitamina A tem apresentado ação preventiva contra vários tipos de câncer como o de mama, estômago, bexiga e pele. Está relacionada ao desenvolvimento dos ossos e à ação protetora na pele e na mucosa. Os flavonoides previnem de doenças cardiovasculares. Tem ação anti-inflamatória, hormonal, anti-hemorragica, antialérgica e anticâncer. As catequinas podem ser benéficas para algumas doenças como diabetes tipo 1, cardiopatias e infecções virais.

COMO SE FARTAR

Entre os nutrientes com ação antioxidante, estão beta-caroteno, vitaminas A, E e C, flavonoides, isoflavona, catequinas, carotenoides, licopeno. Veja em quais alimentos encontrá-los.

Beta-caroteno - presente em alimentos de cor amarela/laranja e vegetais verdes escuros, como mamão, cenoura, abóbora, manga, pêssigo, espinafre, couve, chicória, agrião.

Vitamina E - grãos e sementes oleaginosas, como gérmen de trigo, semente de girasol, noz, amêndoa, avelã. Também encontrada em couve, abacate, alface, espinafre, carne magra, produto lácteo e óleo

vegetal.

Vitamina C - frutas cítricas como laranja, limão, abacaxi, kiwi.

Flavonoides/isoflavona - suco de uva, vinho tinto, morango, noz, soja.

Carotenoides e vitamina A - legumes e frutas de cor laranja/vermelhas. Alguns carotenoides podem se converter em vitamina A, que também pode ser encontrada, além de em legumes e frutas, em alimentos de origem animal.

Licopeno - alimentos avermelhados, como tomate, melancia, goiaba.

Fonte: Zero Hora