conexão planeta
inspiração para a ação

Bioconecta

Gripe? Reforce a prevenção com camucamu

7 de abril de 2016 Liana John

Com muito vírus em circulação e pouca vacina para garantir a imunidade, o jeito é recorrer à **biodiversidade brasileira** para aumentar a proteção contra **gripes e resfriados**. E a melhor aliada natural do seu sistema imunológico, nessas horas, pode ser uma frutinha do tamanho de uma bola de gude, roxinha, com altíssimo teor de **vitamina C e antocianinas**, que atende pelos nomes comuns de **camucamu**, caçari ou araçá d'água (*Myrciaria dubia*).

Natural da **Amazônia**, o camucamu dá em arbustos debruçados sobre a água, na beira de igarapés e rios. Os peixes consomem os frutos e são os principais dispersores das sementes. E isso inclui o tambaqui (*Colossoma macropomum*), um dos peixes comerciais mais saborosos da região, justamente por se alimentar principalmente de frutas.

A área de distribuição do camucamu se concentra na Amazônia peruana. Mas se estende pelos estados do Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Maranhão, aqui no Brasil, e também pelas florestas tropicais da Bolívia, Venezuela e Guianas.

A frutificação acontece de novembro a março, portanto o mercado de polpas agora está abastecido. Alguns produtores comerciais já plantam a espécie em São Paulo e no Paraná. Também já existem extratos secos e tabletes de vitamina C, feitos de camucamu, comercializados por empresas farmacêuticas de produtos naturais. Mas o suco parece ser mais eficiente do que a vitamina C isolada, a julgar por testes conduzidos pelos especialistas em Medicina Cardiovascular e Renal, Teruo Inoue, Hiroshi Komoda, Toshihiko Ushida e Koishi Noda, da Universidade de Saga, no Japão, cujos resultados foram publicados no *Journal of Cardiology*, em 2008.

Os pesquisadores japoneses selecionaram 20 voluntários, todos homens, fumantes e sujeitos a alto estresse oxidativo e, portanto, com o sistema imunológico debilitado. Metade tomou, diariamente, durante uma semana, 70 ml de suco de camucamu, correspondendo a 1050 mg de vitamina C. A outra metade tomou a mesma dose de 1050 mg de vitamina C em tabletes. Em todos os casos foram controlados – via exames de urina e sangue – os marcadores de estresse oxidativo, marcadores de processos inflamatórios e níveis de interleucina. O grupo que tomou o **suco natural** apresentou sensível melhora, enquanto o grupo com a vitamina C em tabletes não apresentou diferenças significativas.

A conclusão dos pesquisadores é que o camucamu tem "poderosas propriedades antioxidativas e anti-inflamatórias, comparado a tabletes com quantidade equivalente de vitamina C" e tais efeitos "podem estar associados à existência de substâncias antioxidantes desconhecidas, além da vitamina C, no camucamu".

Em outro experimento realizado no Japão, na Universidade de Gifu, o suco de camucamu também se mostrou eficiente para reduzir os efeitos hepatotóxicos (tóxicos para o fígado) de D-galactosamina. Neste caso, a substância contida na fruta identificada como principal agente foi um ácido orgânico chamado 1-metilmalato.

Vale destacar que, além de reforçar o sistema imunológico contra essas substâncias danosas e contra os ataques de vírus, como o da gripe, o ácido ascórbico (vitamina C) também circula no cérebro. E ali protege as células contra algumas doenças neurodegenerativas associadas a altos níveis de estresse oxidativo, como Alzheimer, Parkinson e acidente vascular cerebral.

Aprontem os liquidificadores, portanto! A frutinha pode ser congelada inteira e ir direto para o processador, batida com uma limonada ou apenas com água. Depois precisa ser adoçada, porque é bem azeda. Também dá para fazer sorvetes, doces e caldas, porém a fervura reduz o teor de vitamina C.

Foto: Ronaldo Rosa/Banco de Imagens da Embrapa

Liana John

Jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:

Digite seu comentário aqui...

← OMS lança campanha para deter o avanço do diabetes no mundo

Pantanal pode ter temperaturas elevadas em 7º C até 2100, indica estudo →

Você pode gostar também

Parque Nacional do Itatiaia é concedido à iniciativa privada por 25 anos

11 de fevereiro de 2019

O registro do rosto pensativo de um gorila-das-montanhas ganha o prêmio principal do concurso da African Wildlife Foundation

31 de outubro de 2022

Borboleta rara é encontrada em reserva no Vale do Ribeira, em São Paulo

2 de fevereiro de 2018

Blog Bioconecta

A jornalista **Liana John** apresenta a biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, música, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editorias

Alimentação
Amazônia
Bichos
Cidades
Cultura
Direitos Humanos
Educação
Energia
Entrevistas
Meio Ambiente
Moda
Mudanças Climáticas
Mulheres
Notícias
Povos Indígenas
Resíduos
Saúde

Assine o feed

RSS

Receba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Endereço de e-mail

Clique para concluir

Mais lidos

Celebração pelo nascimento de anta-malaia; espécie que perdeu 50% de sua população nos últimos 40 anos

Namoro constante de Aracy e Acerola, onça "adotada" por Richarlison, cria expectativa para nascimento de novo filhote no Pantanal

Artista americano retrata Wandinha e a 'Família Addams' como negros e as imagens viralizam nas redes sociais

Concurso Conexão Planeta de Fotografia de Natureza 2022: as inscrições já estão abertas! Faça já a sua!

Salto desajeitado de filhote de leão é o grande vencedor do Comedy Wildlife Photography 2022

Siga no Facebook

Siga no Twitter

Tweets de @conexaoplaneta

Conexão Planeta
@conexaoplaneta · 2 h

Paraná será o 1º estado no Brasil a ter um programa de #conservação para #grandesfelinos como a #onçapintada e a #onçaparda, ambas espécies em risco de extinção 🐆🐆 ❤️ Isto graças a projeto de lei aprovado pela Assembleia Legislativa, que prevê sua criação bit.ly/3VFkKOh

1 11

Veja mais no Twitter

Posts recentes

Em carta, mulheres Yanomami fazem apelo ao presidente Lula pela retirada dos garimpeiros de seu território 13 de dezembro de 2022

Mais doze ararinhas-azuis são soltas no refúgio de vida silvestre em Curaçá, na Bahia 12 de dezembro de 2022

Mais de 1.500 espécies marinhas estão em risco de extinção, aponta nova atualização da Lista Vermelha da IUCN 12 de dezembro de 2022

A oceanógrafa brasileira Camila Reveles vence prêmio internacional de inovação com startup de agricultura salina 12 de dezembro de 2022

Páginas

POLÍTICA DE PRIVACIDADE
Sobre
Quem Somos
Nosso logo
Editorias
Blogs
Parceiros Rascunho
Contato

Arquivos

Selecionar o

Pesquisa

Pesquisar

Copyright © 2021 Conexão Planeta. Todos os direitos

Utilizamos cookies essenciais e tecnologias semelhantes de acordo com a nossa Política de Privacidade e, ao continuar, você concorda com estas condições. Ok Política de Privacidade