

Os antioxidantes e as cores

Dê cor à sua vida e desfrute de todos os benefícios que os pigmentos naturais podem proporcionar ao seu organismo. Descubra, de entre todos os alimentos com propriedades antioxidantes que a natureza nos oferece, quais são os melhores para si. A sua cor será uma ajuda extra no seu reconhecimento.

Por Guadalupe Jiminéz

Médicos, cientistas, dietistas e terapeutas de diversas áreas concordam ao reconhecer as numerosas virtudes e benefícios dos antioxidantes. Estas substâncias têm protagonizado cada vez mais estudos científicos, notícias médicas e, inclusivamente, anúncios que publicitam certos produtos nutricionais e de beleza, o que não é estranho, na medida em que a sua contribuição para a nossa saúde está mais que provada. O que talvez não saiba é que muitos dos antioxidantes podem de facto ser detetados a olho nu, já que alguns são pigmentos naturais responsáveis pela cor de muitos alimentos e plantas: o laranja de flores e vegetais, o amarelo da curcuma, o vermelho dos morangos e do tomate, o roxo intenso dos mirtilos e das bagas de sabugueiro.

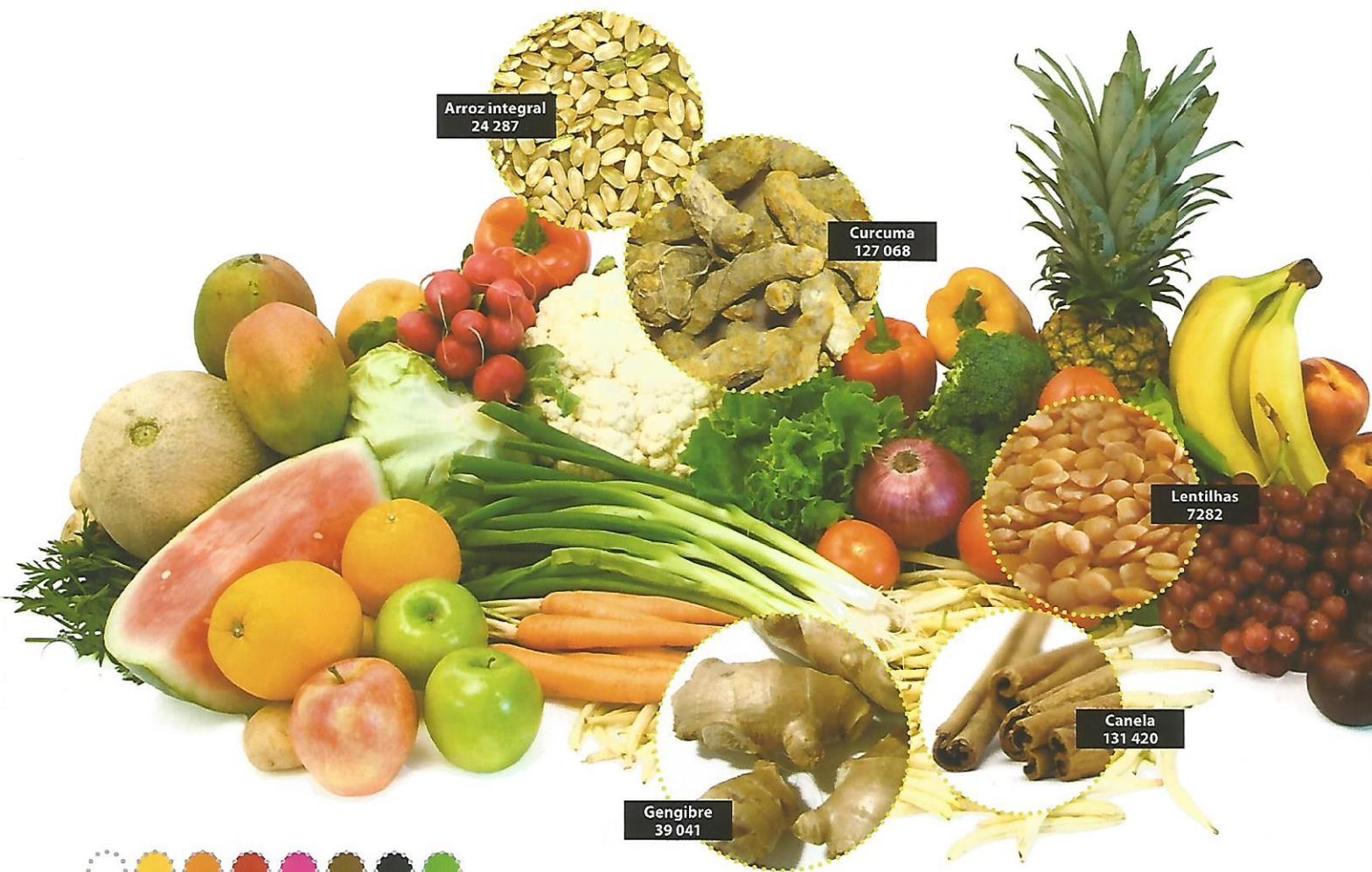
Como nos protegem

Devido ao nosso próprio metabolismo, libertam-se radicais livres, grupos de átomos que, quando se encontram fora de controlo ou em quantidade excessiva, podem alterar o correto funcionamento dos nossos genes e o bom estado das membranas celulares, e modificar as es-

truturas normais das nossas proteínas. Também podem potenciar processos inflamatórios que facilitam o aparecimento e a progressão de doenças como a artrite, a artrose e a arteriosclerose, e relacionam-se ainda com certos tipos de cancro, o Alzheimer ou as cataratas. Além disso, os radicais livres são considerados os principais responsáveis pelo envelhecimento prematuro. Para retardar os seus efeitos, o nosso organismo dispõe das suas próprias armas de defesa: enzimas antioxidantes como a superóxido dismutase (SOD) ou a glutatona peroxidase, que neutralizam os radicais livres, assim como sistemas de reparação, que restauram o bom funcionamento dos tecidos, células e moléculas afetadas. Apesar disto, por vezes a relação entre a formação de radicais livres e a sua eliminação não se encontra em equilíbrio. Uma exposição prolongada ao sol, sem proteção, o tabaco, uma alimentação desadequada, o stresse, e, inclusivamente, o exercício em excesso podem favorecer a acumulação de mais radicais livres do que o nosso organismo consegue eliminar. Nesta situação, será muito útil receber uma ajuda extra através de substâncias antioxidantes externas, presentes em alguns alimentos e plantas medicinais.

Aliados externos

As maiores fontes de antioxidantes encontram-se no mundo vegetal: plantas, cereais, legumes verdes, frutas e hortaliças. A vitamina C das laranjas, por exemplo, é o antioxidante mais popular, mas existem muitos outros alimentos que os contêm em quantidades muito mais significativas. Cerca de dois gramas de alecrim, orégãos ou tomilho secos, por exemplo, são tão antioxidantes como 140 gramas de laranjas (uma peça de fruta), 200 gramas de limões (três peças) ou 350 gramas de quivis (três peças). Para medir a capacidade antioxidante que alguns alimentos apresentam contra os radicais livres, o Ministério da Agricultura dos Estados Unidos desenvolveu na década de 90 do século passado o índice ORAC (*oxygen radical absorbance capacity*), que mede o potencial antioxidante total de um alimento ou planta, englobando todos os princípios ativos que possuem propriedades antioxidantes (vitaminas C e E, carotenos, polifenóis, flavonóides, clorofila, etc.). Apesar de a grande maioria dos alimentos vegetais ter uma determinada capacidade antioxidante, alguns destacam-se por apresentarem níveis muito mais elevados.



Que quantidade tomar?

O Ministério da Agricultura dos Estados Unidos aconselha cada pessoa a consumir diariamente entre 3000 e 5000 unidades ORAC, de forma a conseguir retardar a formação de radicais livres no nosso organismo e, preferencialmente, obter essa quantidade a partir de certas plantas.

Descubra-os pela cor

Alguns antioxidantes também são responsáveis pela cor dos alimentos e das plantas, o que nos pode fornecer pistas para os identificarmos e aproveitarmos as suas virtudes. Os carotenoides e os flavonoides englobam a maioria destes antioxidantes vegetais, e são também os que apresentam uma maior eficácia contra os radicais livres. A intensidade da cor também nos dá uma ideia da riqueza em antioxidantes:

por exemplo, entre uma alface romana e uma iceberg, a romana será mais rica em antioxidantes. Contudo, não devemos esquecer que, em alguns alimentos, estas cores podem estar camufladas por outros pigmentos presentes no vegetal, como é o caso dos carotenos que, apesar da sua cor alaranjada, muitas vezes não são visíveis porque estão mascarados pelo verde da clorofila nas folhas.

Alerta para o verão

A relação entre o sol e o envelhecimento prematuro está mais que demonstrada. A exposição aos raios solares favorece a formação de radicais livres no nosso organismo, que aceleram a deterioração da pele.

Para neutralizá-los, inclua mais antioxidantes na sua dieta.

Amarelos e laranjas:

devem-se sobretudo aos carotenoides, como os que se encontram na cenoura, laranja ou batata-doce, ou a certos tipos de flavonoides, como os que dão cor à curcuma ou ao gengibre. Estes princípios ativos ajudam a cuidar dos sistemas imunitário e cardiovascular, da saúde visual, e exercem um efeito anti-inflamatório geral.

Canela

Dois simples grãos de canela cobrem as necessidades diárias de antioxidantes recomendadas pelo Ministério de Agricultura norte-americano.

O top 10 ORAC

O índice que mede o potencial antioxidante de uma planta ou alimento é o das unidades ORAC. Os 10 alimentos seguintes são os que obtêm melhor classificação: orégãos secos (175 295), alecrim seco (165 280), tomilho seco (157 380), canela (131 420), curcuma em pó (127 068), salsa seca (73 670), cacau (55 653), gengibre em pó (39 041), salva fresca (32 004) e manjerona (27 297).



Azuis, roxos intensos e purpuras:

denotam a presença de antocianidinas, um grupo de flavonoides que dá a sua cor a alimentos como os mirtilos azuis e roxos, as bagas de sabugueiro e muitos frutos do bosque. Reforçam a memória, protegem o sistema cardiovascular e o trato urinário, e exercem um efeito anti-envelhecimento em todo o organismo.

Vermelhos:

geralmente, devem-se à presença de licopeno, um tipo de carotenoide presente no tomate, que protege a saúde cardiovascular, ajuda a conservar a memória, cuida da visão e previne certos tipos de cancro.

Verdes:

os espinafres, a alface ou a alga espirulina devem a sua cor à clorofila, que apresenta uma potência antioxidante inferior à dos outros pigmentos, mas que é útil pela sua capacidade depurativa e estimulante do sistema imunitário.

A sua versão concentrada

Surpreendentemente, alguns antioxidantes multiplicam-se em alguns alimentos quando estes são processados, o que ocorre, sobretudo, com algumas plantas de uso comum.

É lógico pensar que as melhores fontes destes antioxidantes coloridos são os alimentos e plantas no seu estado natural, mas, em alguns casos, é possível multiplicar o seu potencial ao processá-los. Ao contrário da vitamina C, que perde a sua capacidade antioxidante ao entrar em contacto com o oxigénio, a luz ou as temperaturas elevadas, outros antioxidantes resistem bem nestas condições. É o caso de substâncias como o licopeno, um dos antioxidantes do tomate, que mantém as suas qualidades inclusive depois de ter sido cozinhado, ou o gengibre, a curcuma e plantas como o chá verde, o alecrim, a salva e o tomilho, que conservam e até concentram a sua capacidade antioxidante, mesmo após terem sido secos e transformados em pó, para serem tomados em comprimidos ou para preparar infusões à base da planta seca.

As alterações na coloração dos vegetais indicam tanto a formação de novas substâncias antioxidantes - quando as cores que aparecem são de tons vivos e chamativos (vermelho, roxo, azul, amarelo) -, como uma perda das suas qualidades - se estas cores se transformam em tons pardacentos, beges ou acinzentados.