



BEM-ESTAR / 15 de dezembro de 2021

Confira o poder dos superalimentos

by Redação Azul

Conheça as diversas propriedades dos superalimentos que podem ajudar a combater doenças, proteger contra o envelhecimento e aumentar a imunidade

por Paula Roschel | fotos Shutterstock



Para quem gosta de clássicos dos *cartoons* é fácil recordar como Popeye conseguia seu superpoder: o marujo sentia seus músculos infinitamente mais robustos após ingerir todo o conteúdo de uma latinha de espinafre. O cartunista Elzie Crisler Segar, criador do personagem, lançado em um jornal norte-americano no ano de 1929, inspirou-se em um marinheiro escocês de sua infância, ótimo contador de histórias, para criar o herói. O amigo de longa data sempre falava para Elzie que, se ele quisesse ter uma força capaz de derrubar até um elefante, precisaria comer muito espinafre.

E não é que sua frase está mais em alta do que nunca – e ainda tem um fundo científico? Uma rasteira originária do Sudoeste da Ásia, o espinafre é considerado por entusiastas da nutrologia um alimento com poderes de manter a saúde ocular e dos ossos, além

de prevenir a anemia, fazendo parte dos chamados **superalimentos**.

Um superalimento, ou alimento funcional, é considerado um ingrediente com compostos bioativos que confere benefícios à saúde se for inserido com frequência adequada e equilíbrio no hábito alimentar. Possui efeito antioxidante, como é o caso das frutas vermelhas, auxilia na melhora de processos metabólicos, como a digestão e a função renal (como o chá-verde, por exemplo), tem efeito cardioprotetor e neuroprotetor (como o azeite de oliva e os peixes), além da manutenção de respostas imunológicas. “Os superalimentos podem ajudar a prevenir e tratar doenças, inclusive. Seu consumo pode ser natural ou por meio de comidas modificadas para que adquiram funcionalidades específicas”, diz Marcella Garcez, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Os alimentos funcionais podem ser inseridos no consumo regular dentro do hábito alimentar diário. “A quantidade a ser ingerida varia de acordo com cada alimento. Para ter benefícios do selênio, que compõem a castanha-do-brasil, por exemplo, basta apenas uma unidade por dia. Para os demais, a dica é priorizar uma dieta colorida, com muita variedade”, diz Patrícia Cavalcante, médica nutróloga da [Clínica Horaios](#) e membro do IFM (Institute for Functional Medicine).

O nutricionista ou nutrólogo é o especialista indicado para conseguir balancear e dosar as quantidades de superalimentos para melhorar certas funções do corpo, uma vez que todo consumo exagerado, mesmo que de alimentos conhecidos, pode desencadear efeitos colaterais. “É importantíssimo que um profissional faça essa composição da dieta entre bioativos e nutrientes. Também é possível chegar ao resultado com a suplementação complementar apenas quando o organismo do paciente apresenta alguma deficiência mais importante”, diz Luanna Caramalac Munaro, nutricionista. Contudo, a expert salienta que, se você apenas ingerir os alimentos sem se importar com a saúde do seu intestino, os resultados serão prejudicados, uma vez que é nesse órgão que ocorre a grande absorção dos ativos que o nosso corpo necessita.

Campeões de audiência

Veja os superalimentos mais populares e fáceis de serem encontrados no Brasil

ABACATE

Mantém a saúde dos ossos e aumenta a sensação de bem-estar

AÇAI

Melhora o funcionamento do intestino e a circulação sanguínea

AVEIA

Pode ajudar a controlar o colesterol ruim e os níveis de açúcar no sangue

BETERRABA

Otimiza o rendimento de exercícios físicos e melhora a vida sexual

CACAU 70%

Melhora o metabolismo e regula os níveis de colesterol

COUVE-MANTEIGA

Incrementa a imunidade e diminui os riscos de doenças cardiovasculares

FRUTAS VERMELHAS

Aumentam a saciedade e combatem o envelhecimento precoce

MANDIOCA

Melhora a digestão e ajuda a combater a artrite

PEIXES

Ajudam a manter a saúde dos ossos e da memória

TOMATE

Ajudam a manter a saúde dos ossos e da memória

SUCO DE UVA

Atua no controle do colesterol e protege o corpo contra o envelhecimento precoce



LEIA TAMBÉM: 4 curiosidades sobre o cranberry