

# O PODER DAS FRUTAS

No ano passado, segundo ela, o CRN-1 recebeu 306 denúncias, a maioria delas de exercício ilegal da profissão. “Isso mostra o aumento dos palpites sobre alimentação sem conhecimento, o que pode ser prejudicial à saúde da população. Os carboidratos naturais dos alimentos in-natura, tais como a frutose, presente nas frutas, não causam nenhum malefício à saúde”, explica a profissional. “Os açúcares que fazem mal são os adicionados pela indústria aos alimentos processados e ultraprocessados”, pontua.

Segundo a nutricionista, os carboidratos presentes nas frutas dão energia de forma rápida; as vitaminas e minerais participam de vias metabólicas do organismo; as fibras e a água contribuem para a saúde intestinal; e os compostos bioativos têm diversas funções na proteção da saúde. Dessa forma, consumir frutas diariamente é essencial para prevenir doenças crônicas, tais como obesidade, diabetes, disfunções cardiovasculares e câncer.

## Elas podem ser inimigas?

Para pessoas que têm frutosemia, condição de causa hereditária ou secundária, caracterizada pela intolerância à frutose, o consumo de frutas pode causar sintomas desconfortáveis. “Na intolerância hereditária, os sintomas incluem dores abdominais, hipoglicemia, vômitos, náuseas e sudorese. Nesse caso, o ideal é excluir a frutose da alimentação”, explica o nutricionista Thiago Bronze Dias, pós-graduado em nutrição clínica.

“Já em causas secundárias, relacionadas à má absorção, os sintomas são: mal-estar, distensão e dor abdominal, náuseas, constipação ou diarreia e flatulência. Nessa situação, não é necessário excluir a frutose, somente restringir, de acordo com a aceitação de cada paciente”, pontua.

O profissional ressalta ainda que pessoas com esse tipo de intolerância devem estar atentas também à ingestão de sacarose, sorbitol (adoçantes dietéticos, produtos sem açúcar, ameixas, peras, cerejas e maçãs), frutanos, glicose e lactose, que provocam os mesmos sintomas nos intolerantes de causa hereditária. “Como existem muitos alimentos com essas substâncias, o ideal é fazer acompanhamento nutricional com alguém altamente familiarizado com essa condição”, completa Thiago.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

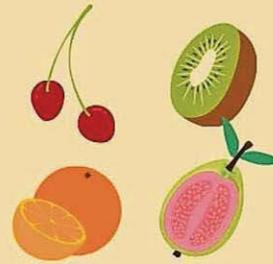
### PARA AUXILIAR NO TRÂNSITO INTESTINAL

*Ameixa, amora, laranja, mamão, manga e mexerica*



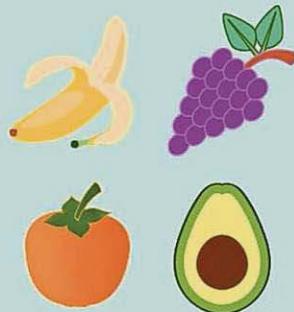
### PARA AUMENTAR A IMUNIDADE

*Acerola, kiwi, laranja e goiaba*



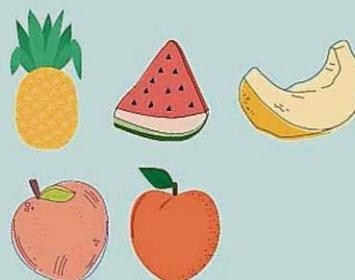
### PARA DAR ENERGIA

*Banana, uva, caqui e abacate*



### PARA HIDRATAR

*Abacaxi, melancia, melão, pêssigo e nectarina*



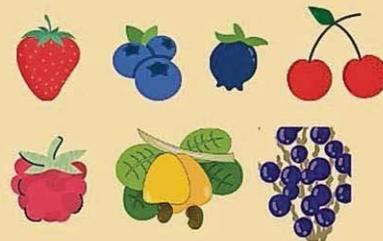
### PARA ALIVIAR DESCONFORTOS GÁSTRICOS

*Pera, maçã e limão*



### ANTIOXIDANTES

*Morango, mirtilo, jabuticaba, cereja, framboesa, caju, pinha, açaí e pitanga*



## Hábitos saudáveis

A nutricionista Caroline Romeiro ressalta que, apesar de se ter em mente a funcionalidade que as frutas podem ter, é importante saber que, para a imunidade, para o bom funcionamento do intestino, para a pele ou para qualquer outra situação, o conjunto de ações que formam o hábito das pessoas, incluindo o alimentar, será o ponto principal. “Para melhorar a imunidade, não basta consumir frutas ricas em vitamina C, mas, sim, ter um hábito de vida saudável, que inclui o consumo de todas as frutas, incluindo as que são fonte de vitamina C. O nosso organismo funciona de forma integrada e, para o seu bom funcionamento, deve haver equilíbrio no consumo dos nutrientes”, reforça a profissional.

Fonte: Thiago Bronze Dias, nutricionista com pós-graduação em nutrição clínica (CB)