

Com grandes quantidade de nutrientes específicos, como antioxidantes, vitaminas e minerais, os superalimentos têm potencial para prevenir e tratar doenças. E quando o consumo é aliado a hábitos saudáveis, traz melhorias à saúde

SUPER BEM-ESTAR



POR BIANCA MINGOTE*

Para se exercitar, é preciso ter energia, foco e disposição — elementos enriquecidos a partir da alimentação. Ao serem incluídos na dieta, os chamados superalimentos podem beneficiar quem pratica atividade física e ainda potencializar a prevenção e o tratamento de doenças, além de melhorar a saúde. A elevada densidade nutricional de vitaminas, minerais e fibras faz com que diversas frutas, verduras, legumes, grãos e oleaginosas exerçam essa função.

De acordo com os especialistas ouvidos pela *Revista*, a definição de superalimento ainda não é um consenso no mundo acadêmico, mas vai ao encontro da definição dos alimentos funcionais. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) define essa categoria como aqueles que beneficiam a saúde além das funções nutricionais básicas. Ou seja, além de nutrir e dar energia, podem desempenhar um papel na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como diabetes e câncer.

De acordo com o nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Durval Ribas Filho, todos os alimentos considerados superalimentos têm antioxidantes e, dessa forma, reduzem a liberação de radicais livres. Em excesso no corpo, essas moléculas podem fazer mal e causar doenças degenerativas. “O poder dos superalimentos na nutrição é justamente porque eles contêm antioxidantes, compostos bioativos, funcionais, além de prover macro e micronutrientes. Devido a essa composição nutricional, eles também nos favorecem para o não desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas”, afirma Durval.

Consumir alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios pode facilitar o processo de cura de lesões, por exemplo. Produtos como chá-verde, spirulina, cacau, açaí e cúrcuma são antioxidantes e anti-inflamatórios e entram no rol dos superalimentos, enquanto o o abacate possui uma grande quantidade de vitaminas, minerais, fibras e gorduras boas — os lipídios.

O engenheiro civil Hugo Antônio Brito, 25 anos, sofreu com baixa imunidade praticamente a vida

inteira. Foram dezenas de atestados médicos entregues no trabalho, o que o deixava constrangido. Há três anos, sob orientação de uma nutricionista, deu início à suplementação natural de vitamina C, após o diagnóstico de escorbuto. O consumo de limão, frutas vermelhas e laranjas — considerados superalimentos — agora é constante.

“A minha vida é praticamente outra; inclusive, passei a pandemia praticamente 100%. Não tive nada, até porque mudei os hábitos alimentares em geral. E, graças à suplementação, não fico mais doente. Há muito tempo, eu não gripo. Se as pessoas soubessem, acho que consumiriam mais (superalimentos)”, expõe Hugo.

Prato colorido, vida feliz

A escolha do que vai ser colocado no prato deve levar em conta a premissa: quanto mais colorido, melhor. Isso porque a cor de cada alimento representa os micronutrientes e os seus benefícios à saúde. Por exemplo, frutas e verduras amarelas e laranjas são fontes de vitaminas