

## Fitness & Nutrição

Opção prática, saborosa e nutritiva para uma alimentação saudável, as frutas desempenham papel fundamental no organismo, proporcionando diversos benefícios

POR LOANNE GUIMARÃES\*

**A**o falarmos de frutas, é comum lembrarmos das mais populares, como maçã, banana e uva, que estão presentes na maioria das mesas dos brasileiros. Os frutos, de maneira geral, ajudam a reduzir o risco de inúmeras condições crônicas de saúde, prevenir doenças cardiovasculares, obesidade, fortalecer o sistema imunológico e melhora na saúde intestinal.

É recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas e vegetais, de forma geral. A quantidade de cada porção pode variar com o tamanho e o peso da fruta, indo de acordo com a idade e a necessidade de cada pessoa. Com o tempo, se consumidas em pouca variedade, as frutas podem se distanciar do consumo ideal para todos, portanto, diversificar é uma ótima opção.

### Saindo do comum

Frutas menos convencionais são extremamente nutritivas e ricas em compostos bioativos que podem não estar presentes em espécies comuns, enriquecendo ainda mais a dieta. Por exemplo, o cranberry tem um efeito interessante na questão da infecção urinária; o kiwi pode ajudar na qualidade do sono, por possuir melatonina e serotonina; e a ameixa é uma boa solução para pessoas que sofrem de constipação intestinal.

A graviola é excelente para fortalecer o sistema imunológico, pela sua alta concentração de vitamina C, antioxidantes e minerais, já a fruta-do-conde, mais conhecida como pinha, é uma ótima fonte de fibras, potássio e vitaminas A e C. A pitaya possui antioxidantes, como

# Saúde em em forma de frutas