

GOIABA para combater ANEMIA

O consumo frequente do suco dessa fruta tropical foi associado, em revisão de estudos científicos, a um aumento clinicamente significativo nos níveis de hemoglobina no sangue em mulheres, ajudando a combater a deficiência de ferro

» PALOMA OLIVETO

Disponível em mercados, nos quintais e em muitas ruas de Brasília, a goiaba pode ser uma aliada no tratamento da anemia por deficiência de ferro, sugere um estudo publicado na revista *Nutrition, Prevention & Health*, do grupo British Medical Journal. A primeira revisão sobre a associação do suco da fruta tropical e o aumento dos níveis de hemoglobina no sangue constatou que o consumo regular está associado a uma elevação significativa dessa proteína, responsável pelo transporte de oxigênio nos tecidos do corpo.

Os autores, da Universidade Aga Khan, no Paquistão, lembram que a anemia ferropriva — causada pela deficiência de ferro — continua sendo um dos principais problemas nutricionais do planeta. Quase metade das mulheres grávidas e cerca de 40% das não gestantes sofriam da condição em 2021, globalmente, afirmam. O problema é mais grave em países de baixa e média renda, onde há dificuldades de acesso a alimentos variados, acompanhamento médico e suplementação adequada.

A pesquisa reuniu dados de 17 estudos realizados na Indonésia entre 2019 e 2024, incluindo, ao todo, 726 mulheres, entre adolescentes e gestantes adultas. Assim como no Brasil, no país asiático a fruta é acessível e abundante, destaca o artigo. Segundo a nutricionista Carla Bispo, da Clínica Consciência Nutricional, em Brasília, a riqueza nutricional da goiaba é a alta concentração de vitamina C, que chega a ser até quatro vezes maior do que a encontrada na laranja, por cerca de 100g.

“A vitamina C atua convertendo o estado férrico para o ferroso, que é a forma muito mais solúvel do ferro, facilmente absorvida pelo intestino”, diz a nutricionista. “Inclusive, o melhor horário para a absorção é após o almoço, depois que ingerimos alimentos com ferro, como feijões e vegetais folhosos escuros”, ensina Carla Bispo.

Análise

Em 12 dos estudos avaliados pelos pesquisadores da Universidade Aga Khan, na cidade de Karachi, havia dados suficientes para análise estatística conjunta. Os resultados apontaram um aumento médio de 1,71 g/dL nos níveis de hemoglobina após o consumo de suco de goiaba. Entre as mulheres mais jovens e não gestantes, a média foi de 1,52 g/dL. Entre grávidas, 1,84 g/dL.

Pode parecer um número pequeno, mas especialistas destacam que uma elevação entre 1 e 2 g/dL é suficiente para tirar uma pessoa de um

quadro de anemia leve ou moderada. Para essas pacientes, o aumento significa menos fadiga, melhora da disposição, maior capacidade cognitiva e até ganhos na produtividade diária, sustentam os autores. “Na análise geral dos estudos incluídos, o aumento médio foi de 1,71 g/dL, com resultados ainda maiores entre gestantes (1,84 g/dL). O estudo também observou que, em comparações diretas, o consumo de suco de goiaba associado ao ferro teve desempenho superior ao uso isolado da suplementação de ferro”, observa a nutricionista Maria Clara Nogueira, de Brasília.

Carla Bispo destaca outros benefícios nutricionais da fruta. “A goiaba também contém ácido fólico, que é a vitamina B9, e outros micronutrientes essenciais para a produção da célula sanguínea. Os polifenóis, carotenoides e flavonoides ajudam a reduzir o estresse oxidativo e protegem os glóbulos vermelhos, contra a hemólise, que é a destruição da célula”, enumera.

Aceitação

No artigo, os autores defendem o potencial do suco de goiaba para combater a deficiência de ferro em políticas públicas. “Devido à sua riqueza nutricional, preço acessível e aceitação cultural, o suco de goiaba oferece uma intervenção promissora e de baixo custo. O fortalecimento das cadeias de suprimento locais, a padronização das formulações e a incorporação dessas abordagens dietéticas em programas de nutrição em saúde pública podem contribuir coletivamente para um controle mais sustentável da anemia”, escreveram.

Segundo a nutricionista Maria Clara Nogueira, é possível incorporar o consumo da fruta de várias formas em políticas de saúde pública. “O artigo sugere a inclusão da goiaba em programas de alimentação escolar, orientações nutricionais no pré-natal e ações comunitárias de educação alimentar”, diz. “A proposta é associar alimentos ricos em vitamina C à suplementação de ferro, potencializando sua absorção e aumentando a efetividade das políticas públicas. Os pesquisadores também destacam que a estratégia pode ser especialmente útil em regiões tropicais onde a goiaba é amplamente disponível e economicamente acessível.”

Os autores apontam, porém, algumas limitações do trabalho. Por exemplo, eles consideram moderada a qualidade metodológica da maioria dos estudos incluídos e destacam que apenas dois foram ensaios clínicos randomizados, o padrão-ouro da pesquisa, quando

Ed Alves/CB/DA.Press



Colheita de goiaba em Brasília, no DF: fruta é barata e pode ser encontrada, inclusive, em muitas ruas de Brasília

Quatro perguntas para

CARLA DE CASTRO, nutricionista da Clínica Sallva, em Brasília

Por que a prevalência de anemia é alta entre mulheres?

A anemia é uma condição multifatorial, mas a deficiência de ferro continua sendo a principal causa, especialmente entre mulheres em idade fértil, adolescentes e gestantes. Durante a gestação, por exemplo, existe um aumento importante da demanda nutricional para sustentar o crescimento do bebê e a expansão do volume sanguíneo materno. Além disso, fatores como alimentação pobre em ferro, baixa diversidade alimentar, ciclos menstruais intensos, gestações frequentes, alterações gastrointestinais e dificuldade de absorção intestinal também contribuem para esse cenário. Em alguns casos, aspectos sociais, econômicos e até comportamentais influenciam diretamente o padrão alimentar e o acesso a alimentos ricos em nutrientes.

Como o suco de goiaba aumenta os níveis de hemoglobina?

diferentes grupos são comparados. Outra observação é sobre a variação dos protocolos. Em algumas pesquisas, as participantes consumiam 100ml de suco por dia; em outros, 300ml. O período de intervenção também oscilou bastante,

A goiaba se destaca principalmente pelo seu elevado teor de vitamina C. Esse nutriente exerce um papel importante na absorção do ferro, especialmente do ferro não heme, encontrado principalmente em alimentos de origem vegetal. A vitamina C ajuda a converter o ferro em uma forma mais facilmente absorvida pelo intestino, aumentando sua biodisponibilidade. Além disso, a goiaba apresenta outros compostos bioativos, como polifenóis, carotenoides e folato, que podem contribuir para a saúde celular e para processos relacionados à formação das células sanguíneas. Mas é importante reforçar que a goiaba não deve ser vista como substituta do tratamento da anemia e sim como uma estratégia nutricional complementar.

Arquivo pessoal



O aumento médio de hemoglobina detectado no estudo é clinicamente relevante para combater a anemia?

Sim, esse resultado pode ser considerado clinicamente relevante. A própria análise do estudo sugere que um aumento entre 1 e 2 g/dL pode ser suficiente para deslocar alguns indivíduos de quadros leves ou moderados de anemia para níveis considerados adequados, o que pode refletir em melhora de sintomas como fadiga, indisposição, redução do desempenho cognitivo e baixa produtividade. Entretanto, é importante interpretar esse resultado com cautela. A maioria dos estudos incluídos foi realizada em uma população específica, com protocolos diferentes

entre si e, frequentemente, associando a goiaba à suplementação com ferro. Portanto, apesar dos resultados promissores, ainda são necessários estudos mais robustos para definir protocolos padronizados e confirmar esse efeito em diferentes populações.

Como esse tipo de resultado pode ser incorporado a políticas públicas de combate à anemia?

Os resultados reforçam algo que a nutrição já vem mostrando há algum tempo: estratégias alimentares culturalmente acessíveis podem complementar programas tradicionais de suplementação. A goiaba é uma fruta relativamente acessível, amplamente disponível em diversas regiões e rica em nutrientes importantes. Ela poderia ser incorporada em orientações nutricionais dentro de programas escolares, acompanhamento pré-natal e ações de educação alimentar, sempre como complemento às estratégias já estabelecidas. (PO)

acompanhamento mais longo e protocolos padronizados. “Sem mais pesquisas rigorosas que definam a melhor dose terapêutica e o período de uso, o suco de goiaba não pode ser recomendado como alternativa ao tratamento convencional para

pessoas com risco de anemia por deficiência de ferro”, observa Sumantra Ray, cientista-chefe e diretor-executivo do NNEdPro Global Institute for Food, Nutrition and Health, instituição coproprietária da revista onde o artigo foi divulgado.

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Onda de calor extrema castiga países europeus

Um fenômeno meteorológico conhecido como cúpula de calor deixou vários países do oeste europeu sob temperaturas extremas, muito acima do normal para maio. Segundo especialistas, o evento ocorre quando uma massa de ar quente do norte da África fica presa sob um sistema de alta pressão na Europa Ocidental. Embora a ocorrência seja natural, cientistas climáticos alertam que alterações climáticas como essa estão cada vez mais intensas e frequentes.

Ontem, os recordes de temperaturas

para o mês de maio foram batidos no Reino Unido e na França, onde um alerta laranja foi declarado em 13 departamentos do oeste do país a partir de quarta-feira, segundo a agência meteorológica Météo-France. Segundo a instituição, trata-se de um fenômeno “excepcional, histórico e sem precedentes” no país, que deve enfrentar picos de até 39°C em algumas áreas, no fim de semana, ainda a 21 dias do início do verão.

As autoridades francesas relataram pelo menos sete mortes

JUSTIN TALLIS/AFP



Banhistas se aglomeram na Praia de Bournemouth, na costa da Inglaterra: temperatura recorde

Adaptação

Bob Ward, cientista climático do Instituto de Pesquisas Grantham, no Reino Unido, reforça que, com as mudanças no clima e no meio ambiente, os europeus terão de adaptar seus hábitos e suas construções. “Agora temos o clima dos países mediterrâneos no verão, mas no Reino Unido não temos edifícios, nem escritórios preparados para o clima mediterrâneo”, comentou. Greg Dewhurst, meteorologista do Met Office, fez um alerta: “O aumento das temperaturas extremas é um bom indicador das mudanças climáticas em ação e

provavelmente se tornará o novo normal!”

Na Espanha, a Agência Meteorológica (Aemet) também alertou para “temperaturas extraordinariamente altas para essa época do ano”, que persistirão em todo o país durante toda a semana, exceto nas Ilhas Canárias, no oceano Atlântico. Além disso, previu temperaturas máximas entre 36°C e 38°C de hoje a sexta-feira.

A Europa é o continente que apresentou o aquecimento mais rápido desde 1990, seguida de perto pela Ásia. América do Norte está em terceiro lugar, segundo dados da Administração Nacional Oceânica e Atmosférica dos Estados Unidos (NOAA).

relacionadas à onda de calor, cinco delas por afogamento. Muitas pessoas foram às praias para se refrescar, embora os salva-vidas só voltem a trabalhar em julho em diversas áreas.

A agência meteorológica britânica Met Office registrou, máximas de

35,1°C em Kew Gardens, a sudoeste de Londres, no dia depois dos 34,8°C reportados no mesmo local. No Reino Unido também foi notificada a morte de quatro adolescentes que se afogaram em várias regiões do país desde domingo.