



Açaí: vilão ou mocinho?

Muitos temem esse fruto, acreditam que ele ajuda a engordar, que aumenta a quantidade de espinhas, celulite, entre outros. Mas, se você prestar atenção, ele não é tão vilão assim.

O açai é rico em proteínas, gordura "boa", fibras, vitamina B1, vitamina C, vitamina E, minerais como o ferro, fósforo, cálcio e potássio, além de ser fonte de um antioxidante que previne o envelhecimento precoce e melhora a circulação do sangue, prevenindo assim as famosas celulites e a arteriosclerose (acúmulo de placas de depósito de lipídeos causadores de doenças vasculares), chamada Antocianinas.

Outra característica atribuída ao açai é o papel de repositores energéticos, ou seja, aumenta a energia e disposição do consumidor.

Entretanto, por ser um fruto calórico, se consumido em grande quantidade pode ajudar no ganho de peso indesejado. A cada 100g do fruto, temos 247 calorias.

O açai "in natura" tem a composição nutricional diferente se comparado ao açai na tigela ou congelado. Isso ocorre pois quanto mais aditivo ou conservante é adicionado ao fruto, menor seus poderes nutricionais. A polpa tem seu valor calórico aumentado quando associada a outros alimentos, principalmente o guaraná sob a forma de xarope.

Por ser um ótimo repositores de energia, os atletas devem consumi-lo após a prática de atividade física. Isso vale principalmente para atletas de exercícios prolongados de alta intensidade (não vale para praticantes de musculação três vezes na semana ou



para atletas de final de semana).

Pessoas com estômago sensível ou digestão dificultada devem evitar o consumo do mesmo, pois podem sentir um desconforto muito grande.

Outras pessoas que devem evitar seu consumo são aquelas que passaram por procedimentos odontológicos de clareamento ou restauração, pois ele afeta a coloração dos dentes sensibilizados.

A frequência de consumo do açaí não é generalizada, ou seja, dependendo do caso pode ser consumido mais de três vezes na semana. Já em outros, seu consumo deve ser muito mais restrito.

De qualquer forma, consuma com moderação e evite acrescentar leite em pó ou condensado e dê preferência para combinações mais saudáveis, como frutas e granola. ■

DICA

Antes de comprar o suco ou derivados, deve-se saber se houve pasteurização (procedimento para esterilização pelo aquecimento e esfriamento rápido do líquido). Caso não seja, pode vir carregado do Barbeiro. Triturado com a fruta, na produção da polpa, pode causar a Doença de Chagas. O congelamento isolado não é capaz de matar o protozoário.

Dr.ª Mariana Ferri d'Avila
Nutricionista - CRN 3 23786