

Castanha-do-Pará combate inflamações e obesidade; entenda

(Foto: Wagner Almeida) – Na feira do Ver-o-Peso, é possível encontrar dezenas de barracas que oferecem a castanha-do-pará, de diversas formas.

Descubra os benefícios da castanha-do-pará no combate à inflamação e prevenção da obesidade. Um estudo recente mostra sua eficácia.

Conhecida como castanha-do-pará, ou castanha-do-brasil, esse superalimento tem se destacado em pesquisas recentes pela sua capacidade de combater inflamações e prevenir a obesidade. Um estudo publicado em setembro no *The Journal of Nutrition*, realizado pela Universidade Federal de Viçosa (UFV), em Minas Gerais, reforça os benefícios dessa oleaginosa.

A pesquisa envolveu 56 mulheres com sobrepeso e obesidade, que receberam tratamento para perda de peso, incluindo orientação dietética e restrição calórica. O grupo foi dividido em duas partes: uma consumiu a castanha-do-brasil diariamente, enquanto a outra não ingeriu a oleaginosa. Após oito semanas, as análises de sangue mostraram que o grupo que consumiu a castanha apresentou uma redução significativa nos níveis de marcadores inflamatórios, como proteína C-reativa, fator de necrose tumoral e interleucina 1-beta.

Embora a castanha-do-brasil seja rica em nutrientes e fitoquímicos, os resultados são especialmente atribuídos à sua alta concentração de selênio. “As castanhas utilizadas no estudo possuem teores ainda mais elevados de selênio, mas de forma segura”, explica a nutricionista Helen Hermana Miranda Hermsdorff, professora da UFV e coordenadora do projeto

Castanhas Brasileiras, que investiga as propriedades das variedades nativas do Brasil.

A atuação antioxidante da castanha é um dos mecanismos principais para os efeitos benéficos observados. “Em processos inflamatórios, o estresse oxidativo é mais intenso. A capacidade da castanha de neutralizar os radicais livres é fundamental para combater esse processo”, explica a professora Hermsdorff. Além disso, os resultados mostraram melhorias na integridade intestinal, o que ajuda a prevenir a passagem de substâncias prejudiciais para a circulação sanguínea.

Benefícios na Prevenção de Doenças Crônicas

Combater inflamações é essencial para reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e problemas nas articulações, como a artrite. A nutricionista Giuliana Modenezi, do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação, no Hospital Israelita Albert Einstein, destaca a importância da castanha-do-brasil no tratamento da obesidade e no controle inflamatório.

“O estudo confirma o papel da alimentação equilibrada, com ênfase em alimentos in natura, como a castanha. É notável que a melhora dos parâmetros inflamatórios pode ser alcançada sem a necessidade de suplementação em cápsulas, já que o excesso de selênio pode ser tóxico, causando efeitos como diarreia e dor de cabeça”, observa Modenezi.

A Castanha-do-Pará: Rica em Nutrientes e Benefícios para a Saúde

Além do selênio, a castanha-do-brasil é uma excelente fonte de vitamina E, fibras e minerais como o magnésio, que ajuda a combater o mau humor. Ela também é uma boa opção para veganos, já que contém proteínas vegetais de qualidade, sendo uma excelente forma de incrementar a dieta.

Como outras oleaginosas, como nozes, amêndoas e avelãs, a

castanha-do-brasil é rica em gorduras saudáveis, especialmente as mono e poli-insaturadas, que favorecem a saúde cardiovascular e aumentam a sensação de saciedade.

“A castanha é uma boa fonte de energia e pode ser útil para pacientes com dificuldades alimentares, ajudando a suprir o aporte calórico necessário”, acrescenta Giuliana Modenezi.

Como Consumir a Castanha-do-Pará de Forma Equilibrada

Embora os benefícios da castanha sejam claros, é importante controlar a quantidade consumida, especialmente para quem deseja evitar o ganho de peso. A recomendação é ingerir de 30 a 40 gramas por dia – o que equivale a cerca de uma ou duas unidades, suficientes para atingir a dose diária recomendada de selênio.

A castanha pode ser saboreada sozinha ou combinada com outras oleaginosas em um lanche saudável. Também é uma excelente opção para ser moída e adicionada a saladas de frutas, folhas ou em receitas de tortas, pães e sobremesas. Uma sugestão deliciosa é incluir a castanha no molho pesto, misturada com manjericão e azeite, para acompanhar massas como espaguete.

Porém, como tudo na vida, o segredo é o equilíbrio – desfrute das castanhas, mas sem exageros.

Fonte: Clayton Matos – Diário do Pará e Publicado Por:

<https://www.adeciopiran.com.br> em 19/11/2024/17:00:38

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação blog

<https://www.adeciopiran.com.br> (93) 98117 7649/ e-mail:

mailto:adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.adeciopiran.com.br>, fone (WhatsApp) para contato

(93)98117- 7649 e-mai: mailto:adeciopiran.blog@gmail.com