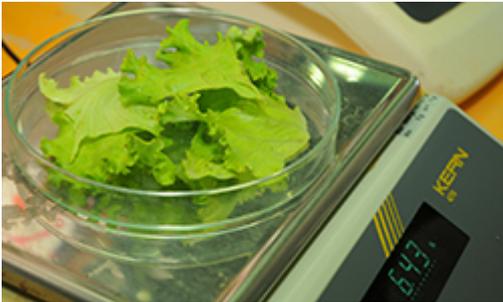


Investigadores defendem consumo de saladas-bebé para prevenir doenças



Um grupo de investigadores da UTAD recomenda o consumo de folhas-bebé biológicas de alface verde e vermelha, agrião, rúcula e acelga em saladas e sumos, para prevenir o aparecimento de doenças como a obesidade, a hipertensão e a diabetes, bem como de processos inflamatórios e cancerígenos.

“Verificámos que as diferentes saladas analisadas e em particular as conhecidas como ‘saladas-bebé’ apresentam entre duas a duas vezes e meia maior concentração de compostos que estão associados à prevenção de processos oxidantes, inflamatórios e cancerígenos”, revela o cientista do CITAB, Alfredo Aires.

No caso específico da rúcula, a equipa descobriu que o consumo pode prevenir também a ocorrência de doenças gastrointestinais, causadas por bactérias.

“Através de ensaios in vitro, encontrámos teores consideráveis de dois compostos, os sulforados gluconasturcina e glucorafanina, precursores de um outro composto, o isotiocianato sulforafano, que tem um elevado potencial contra algumas bactérias causadoras de doenças do trato gastrointestinal, comprovado por estudos epidemiológicos recentes”, esclarece Alfredo Aires.

As folhas-bebé apresentam também valores consideráveis de flavonoides (compostos associados a processos antioxidantes), pelo que o investigador recomenda o aumento do seu consumo através de saladas e sumos, como os tão em voga sumos verdes.

A sopa é também uma opção a ter em conta pois “apesar do

processo térmico de cozedura poder destruir algum destes compostos, tem a particularidade de preservar vitaminas e sais minerais na água de cozedura”, salienta o investigador.

As recomendações da equipa multidisciplinar, que inclui elementos do CITAB, do Centro de Ciência Animal e Veterinária e do Departamento de Agronomia da UTAD, têm como suporte vários projetos de investigação, entre os quais o estudo inédito da atividade antibacteriana de alface verde e vermelha, agrião, rúcula e acelga quando incorporados numa dieta alimentar diária.

NImp