

AMEIXA: EFEITOS SOBRE A SAÚDE INTESTINAL

A ameixa é uma fruta cultivada na região Sul do Brasil, principalmente no Rio Grande do Sul. Existem diversas espécies do gênero *Prunus*, porém as mais frequentes em nosso país são a *Prunus domestica* L. e *Prunus salicina* Lindl. Trata-se de um fruto de sabor doce e características de aroma e cor, peculiaridades de elevada apreciação. Sua estrutura constitui-se basicamente em epiderme ou pele bem fina, sendo revestida por uma camada de cutina, que retém água; mesocarpo ou polpa, volumosa e succulenta; e endocarpo ou caroço lenhificado que completa a semente na parte interna da fruta. Existem fatores determinantes à sua composição química, como o estágio de maturação, variedade, condições climáticas e local de cultivo. Habitualmente a água constitui 85% e carboidratos 10% do peso da ameixa, que ainda contém aminoácidos, minerais (potássio, cálcio, ferro, zinco, magnésio e sódio), vitaminas, principalmente a vitamina C e compostos fenólicos¹.

Referente à espécie *Prunus domestica* L. trata-se de um fruto rico em fibras e polifenóis, como ácido clorogênico, proantocianidinas, antocianinas, hidroxicinamatos e ácido cafeoilquínico. O ácido neoclorogênico é considerado o mais importante composto fenólico²⁻⁵.

Frente a esse perfil nutricional, a ameixa e seus subprodutos podem ser considerados importantes alimentos antioxidantes, fato este reforçado em testes laboratoriais que avaliam o potencial antioxidante, sendo esta característica atribuída principalmente às antocianinas⁵. Além disso, com base em testes ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) sabe-se que teor de ácido cafeoilquínico desse alimento contribui com cerca de 30% da sua atividade antioxidante⁶.

Ameixa e saúde intestinal

A ameixa e seus produtos derivados, dentre eles o suco, são bastantes citados devido ao seu alto teor de fibras, tanto de caráter solúvel como insolúvel. A pectina presente nesta fruta possui característica solúvel (formação de gel quando em contato com água) e está presente nas cascas, sendo associada a diversos efeitos fisiológicos, incluindo além da sensação de saciedade⁷, a redução do colesterol plasmático^{8,9} e o controle da glicemia, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares. As fibras insolúveis presentes podem auxiliar na redução do risco de câncer de cólon e diverticulite, que tem como fator contribuinte a alteração do trânsito intestinal¹⁰.

Ainda com relação à pectina, o mecanismo que explica a redução nos níveis de colesterol frente ao consumo dessa fibra é o aumento da viscosidade do bolo alimentar no trato intestinal, levando a uma redução na absorção de colesterol do alimento e da bile. No intestino grosso e no colón, os microrganismos ali presentes degradam a pectina, produzindo ácidos graxos de cadeia curta, os quais favorecem a saúde intestinal também conhecido por efeito prebiótico¹¹.

Já as fibras insolúveis não formam gel no trato gastrointestinal, e a sua fermentação é severamente limitada¹². Essas são pouco modificadas durante o trânsito intestinal e possuem funções como: diminuir o tempo de trânsito intestinal, aumentar o bolo fecal, além de melhorar a defecação¹³.

Um estudo controlado avaliou os efeitos do consumo diário de suco de ameixa antes de uma refeição, durante 14 dias em 36 adultos que reportavam sintomas de obstipação crônica, comparado com um fonte de fibra não-fruta (psyllium) e suco de maçã (controle com placebo). As principais conclusões referidas pelo estudo são: 1) fezes mais macias foram associadas com o consumo de suco de ameixa, quando comparado com os outros dois sucos ministrados; 2) tanto o suco de ameixa como o psyllium promoveram alívio imediato dos sintomas de constipação (dentro de 24 horas após a primeira utilização), ambos com desempenho melhor do que o placebo; 3) o sabor do suco de maçã e ameixa foram os de preferência quando comparados com o psyllium. Frente a essas conclusões, observam-se evidências preliminares que permitem o apoio para o uso diário de suco de ameixa como coadjuvante no tratamento eficaz para amolecimento das fezes e alívio imediato dos sintomas da constipação¹⁴.

Frente a todos os pontos levantados e levando em consideração o significativo poder antioxidante e a influência que as fibras da ameixa e seus derivados têm no funcionamento intestinal, o suco de ameixa pode ser inserido em uma dieta nutricionalmente completa, contribuindo com sua qualidade nutricional e reduzindo o risco de desenvolvimento de diversas doenças, como colesterol alto, diabetes e resistência insulínica e, principalmente, constipação intestinal.

Referências bibliográficas

1. FERNANDES, A.P.S. **Caracterização dos polissacarídeos pécticos da ameixa**. Aveiro: Universidade de Aveiro, 2008. 63p. 2008. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Aveiro, Departamento de Química, 2008.
2. DONOVAN, J.L.; MEYER, A.S.; WATERHOUSE, A.L. Phenolic composition and antioxidant activity of prunes and prune juice (*Prunus domestica*). **J Agric Food Chem**; 46:1247-1252, 1998.
3. SHUKITT-HALE, B.; KALT, W.; CAREY, A.N. et al. Plum juice, but not dried plum powder, is effective in mitigating cognitive deficits in aged rats. **Nutrition**; 25(5):567-573, 2009.
4. NAKATANI, N.; KAYANO, S.; KIKUZAKI, H. Identification, quantitative determination, and antioxidative activities of chlorogenic acid isomers in prune (*Prunus domestica* L.). **J Agric Food Chem**; 48:5512-5516, 2000.
5. SLIMESTAD, R; VANGDAL, E; BREDE, C. Analysis of phenolic compounds in six Norwegian plum cultivars (*Prunus domestica* L.). **J Agric Food Chem**; 57(23):11370-5, 2009.
6. KAYANO S; KIKUZAKI H; YAMADA NF; et al. Antioxidant properties of prunes (*Prunus domestica* L.) and their constituents. **Biofactors**; 21(1-4):309-13, 2004.
7. MILALA, J.; KOSMALA, M.; SÓJKA, M. et al. Plum pomaces as a potential source of dietary fibre: composition and antioxidant properties. **J Food Sci Technol**; 291-301, 2011.
8. MELO, D.S.; CORRÊA, A.D.; MARCOS, F.C.A. et al. Efeitos da farinha de folhas de mandioca sobre a peroxidação lipídica, o perfil lipídico sanguíneo e o peso do fígado de ratos. **Ciência e Agrotecnologia**; 31(2):420-428, 2007.

9. BROWN, L.; ROSNER, B.; WILLETT, W.W. et al. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr*; 69:30-42, 1999.
10. WEICKERT, M.O.; PFEIFFER, A.F.H. Metabolic effects of dietary fiber consumption and prevention of diabetes. *The Journal of Nutrition*; 138:439-442, 2008.
11. SRIVASTAVA, P.; MALVIYA, R. Sources of pectin, extraction and its applications in pharmaceutical industry – An overview. *Ind J Nat Prod Res*; 2(1):10-18, 2011.
12. LATTIMER, J.M.; HAUB, M.D. Effects of Dietary Fiber and Its Components on Metabolic Health. *Nutrients*; 2:1266-1289, 2010.
13. KOMATSU, C. *Fibras, prebióticos e maltodextrina*. In: PASCHOAL, V.; MARQUES, N., SANT'ANNA, V. *Nutrição Clínica Funcional: Suplementação Nutricional*. 1.ed. São Paulo: VP Editora, 2012.
14. CHESKIN, L.J.; MITOLA, A.H., RIDORÉ, M. et al. A Naturalistic, Controlled, Crossover Trial of Plum Juice versus Psyllium versus Control for Improving Bowel Function. *Inter J Nutr Wellness*; 7(2), 2009.