A cura pela laranja

Saborosa e saudável, a laranja deve estar presente no dia-a-dia como indispensável alimento funcional

JOCELEM MASTRODI SALGADO

A laranja, segundo os historiadores, é originária do Leste da Ásia e chegou à Europa durante a Idade Média. Foi introduzida na América durante o século XVI. Durante toda essa trajetória, a laranja foi sofrendo mudanças na cor, sabor, aroma e tamanho. No século XIX pesquisadores americanos desenvolveram técnicas para melhorar o aspecto do fruto e obter variedades mais resistentes a doenças e mudanças climáticas.

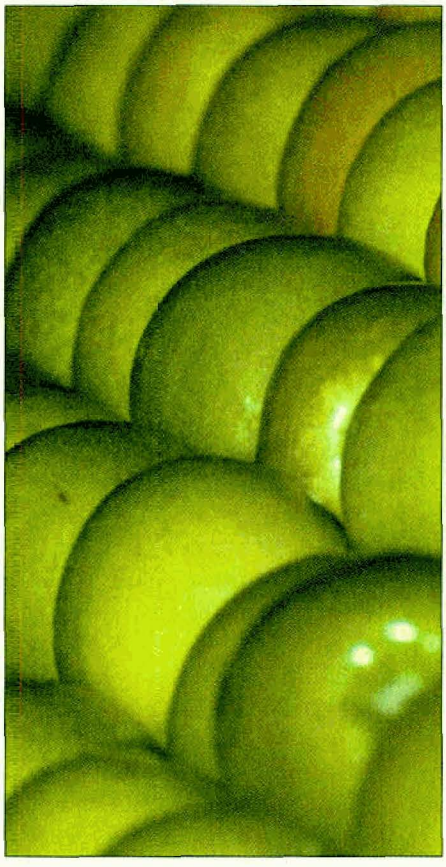
Atualmente, São Paulo no Brasil e a Flórida, nos Estados Unidos, são os maiores produtores de laranja. O Brasil possui 1 milhão de hectares de plantação, é o maior produtor mundial desde a década de 80 – 600 mil toneladas/ano – e o estado de São Paulo é responsável por 98% do suco produzido em todo o país.

Primórdios

A cultura da laranja no Brasil iniciou-se por volta de 1530-40, com excelente adaptação ao clima do litoral brasileiro. Uma variedade diferente de laranja, a laranja-de-umbigo, foi encontrada no interior do país por pesquisadores no século XIX. Mudas dessa variedade foram enviadas para estudo na Califórnia, Estados Unidos, onde se adaptou bem e passou a ser intensamente cultivada.

Nessa época, a produção de laranja no Brasil era apenas doméstica. Com a crise do café, a partir do século XX ela ganhou destaque. Depois de 1939, já era um dos produtos exportados pelo Brasil. Com o início da II Guerra Mundial esse crescimento parou. A exportação de laranja decresceu e o aparecimento do vírus da tristeza nos laranjais brasileiro foi responsável pela erradicação de 80% de toda a nossa plantação da fruta.

Em 1955, o problema da doença que atacava os laranjais foi solucionado por técnicos da Escola de Agronomia Luiz de Queiroz e do Instituto Agronômico de Campinas.



Para evitar a perda de frutas, foi iniciada a industrialização da laranja. Mas o mercado externo estava recessivo, devido ao período da guerra, e o interno pouco desenvolvido; a industrialização não teve sucesso. O grande avanço ocorreu em 1962 com uma geada na Flórida que destruiu 13 milhões de árvores. Os americanos ficaram sem matéria-prima para abastecer o mercado interno e o europeu; a única saída foi, a partir do ano seguinte, receber do Brasil o suco da fruta concentrado.

Vitamina C

Cada 100g da fruta – duas laranjas médias – fornecem 9,9mg de carboidrato, 0,6mg de proteína, 156,6mg de potássio e 40,9mg de vitamina C, o nutriente mais importante da fruta. O conteúdo de vitamina C de duas unidades dessa fruta é suficiente para atender a nossa necessidade diária sem sobrecarregar os rins. Diariamente os adultos precisam de 45mg de vitamina C; as gestantes, 60mg/dia e as crianças, 100mg/dia.

O uso de alguns medicamentos pode interferir na utilização dessa vitamina pelo organismo. Por exemplo, a aspirina reduz a capacidade de absorção da vitamina C, contraceptivos ou pílulas anticoncepcionais, corticóides e tetraciclinas aumentam a perda dessa vitamina através da urina, podendo levar o organismo à carência.

A vitamina C favorece a absorção do ferro. Por isso se recomenda, a partir do segundo mês de vida do bebê, uma fonte de ferro – que pode ser suco de beterraba – junto com suco de laranja; isso aumentará a absorção do ferro necessário nessa fase da vida, para prevenir a anemia. O consumo de laranja também é bastante recomendado para indivíduos que são submetidos a trabalhos exaustivos, pois ela

aumenta também a eficiência física.

O corpo humano não faz reserva dessa vitamina, e qualquer quantidade excedente é eliminada através da urina. Não adianta ingerir uma dúzia de laranjas em um dia e nos demais deixar de consumir. O importante é adquirir o hábito de consumir pelo menos uma laranja, mas todos os dias.

Alimento funcional

O conceito de alimento funcional – o que "além de nutrir traz benefícios à saúde das pessoas, prevenindo e/ou controlando doenças" – pode ser aplicado à laranja. Hoje, com o avanço da ciência da nutrição aliada à medicina, outros componentes, além da vitamina C, estão sendo pesquisados na fruta.

Descobriu-se por exemplo que a casca da laranja possui limonóides, substâncias que podem prevenir e controlar o desenvolvimento de certos tumores. Pesquisas recentes sugerem que elas podem prevenir o câncer ao evitar os danos das substâncias tóxicas nas células do organismo e ainda inibem a proliferação dos tumores.

No caso da vitamina C, os estudos estão bem mais adiantados. Já foi constatado que essa vitamina tem importante ação antioxidante, participando da degradação de radicais livres, potencialmente perigosos à saúde humana.

Os radicais livres resultam de certos processos que ocorrem em nosso organismo, vitais para a manutenção da vida e para a produção de energia. Mas esses compostos podem também ser formados a partir de irradiação solar, fumaça de cigarro ou poluição. Se não forem prontamente neutralizados, destruídos, podem provocar danos às nossas células.

Os radicais livres podem causar desgastes ao nosso organismo e levar ao surgimento de problemas cardiovasculares, catarata e até o câncer. Além disso, eles destroem os cromossomos e são, provavelmente, responsáveis por muitas mudanças físicas associadas ao envelhecimento. O bom conteúdo de vitamina C, presente em frutas como a laranja, pode ajudar a neutralizar a ação dos radicais livres, prevenindo e controlando essas doenças.

Prevenção de doenças

A vitamina C aumenta a atividade antimicrobiana e age na reconstituição dos leucócitos em períodos de queda de resistência; por isso é considerada fundamental como agente imunofarmacológico na profilaxia e terapia de indivíduos imunocomprometidos.

Estudo desenvolvido pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, com um grupo de 40 pacientes com câncer de próstata durante dois meses, mostrou que o consumo de 500mg de vitamina C por dia – mais ou menos seis laranjas – reduzia à metade as células cancerígenas.

Vários estudos também comprovaram que a vitamina C pode prevenir o câncer de estômago, pois inibe a transformação dos nitritos – aditivos encontrados nos enlatados para preservar a cor – em substâncias cancerígenas. Segundo o Inca – Instituto Nacional do Câncer –, 12.850 pessoas vão morrer este ano de câncer de estômago.

Um outro estudo feito pelo Instituto Nacional do Câncer norte-americano constatou que a alta ingestão de vitamina C também pode combater o câncer de cólon do intestino e do reto. Durante três meses, pacientes com esses tipos de tumor receberam doses de 400mg de vitamina C – mais ou menos cinco laranjas/dia. De acordo com os dados do trabalho, a doença regrediu em 35%.

Para fumantes

O ideal seria que todos os fumantes deixassem de fumar. Os benefícios advindos disso seriam compensadores. Mas enquanto isso não é possível, o consumo de vitamina C deve ser aumentado. Consumam-se frutas ricas em vitamina C, pois o organismo do indivíduo que fuma perde 25mcg da vitamina C por cigarro fumado.

O alcatrão, além de destruir as substâncias antioxidantes, que protegem contra a formação de tumores, é um dos fatores que mais contribuem para a formação do câncer.

Existem várias fontes naturais de vitamina C. Ela pode ser encontrada no limão, laranja, *kiwi*, acerola, morango, tomate, repolho, nos vegetais verde-escuros. O importante é que esses alimentos estejam no cardápio do dia-a-dia.

Recomenda-se que as pessoas consumam no mínimo duas laranjas, ou 10 morangos, ou uma acerola, ou dois tomates médios ou suco de limão todo dia. É interessante consumir a fruta e/ou verdura fresca, porque o aquecimento destrói a vitamina C. Quanto ao suco, é importante que seja preparado e imediatamente consumido, porque a vitamina C é destruída em contato com o oxigênio do ar.

Não se recomenda o consumo de cápsulas de vitamina porque o excesso de vitamina C está associado à formação de cálculo renal, náusea, diarréia, destruição de vitamina B_{12} e ao armazenamento demasiado do ferro no organismo.

Duas laranjas médias fornecem 9,9mg de carboidrato, 0,6mg de proteína, 156,6mg de potássio e 40,9mg de vitamina C, o nutriente mais importante da fruta. Essa dose de vitamina C é suficiente para atender a nossa necessidade diária sem sobrecarregar os rins.

Jocelem Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz – USP – Campus Piracicaba. Autora do livro previna doenças. Faça do alimento o seu medicamento", publicado pela Madras.

E-mail: jmsalgad@esalq.usp.br.