

PREVENÇÃO

Cranberry: aliada no combate à infecção urinária

Benefício da fruta está em substância que impede a adesão de bactérias na parede da bexiga

▲ **DANIELLA ZANOTTI**
dzanotti@redgazeta.com.br

Ela não é tão fácil de achar nos supermercados do país, mas na forma de sucos está cada vez mais popular. A frutinha vermelha cranberry caiu nas graças dos médicos e está sendo indicada para pacientes que apresentam quadros de infecção urinária.

Os benefícios da fruta estariam na substância proantocianidina, que impede a adesão de bactérias na parede da bexiga - principalmente no que se refere à *Escherichia coli*, uma das principais causadoras das cistites.

Um trabalho da Cochrane Collaboration, rede

dedicada à revisão de estudos na área da saúde, divulgado pela Universidade de Harvard, avaliou 10 pesquisas sobre o tema, com mais de mil participantes. Esse trabalho concluiu que o suco da fruta poderia diminuir a quantidade de infecções do trato urinário, principalmente em mulheres recorrentes.

O urologista Marcos Araújo diz que o tratamento convencional das infecções urinárias com antibióticos e anti-inflamatórios é indispensável, mas que a cranberry pode ser usada como um complemento para a prevenção dos episódios recorrentes.

“O suco, que também pode ser encontrado em cápsulas, pode ser indicado para tratamento profi-

lático, ou seja, para prevenir a cistite e não para tratar a infecção urinária durante sua manifestação. A cranberry acidifica a urina, diminuindo a proliferação bacteriana”, explica o médico.

A nutróloga Luciana Carneiro diz que, em geral, tem se indicado um copo de suco de cranberry pela manhã e outro copo à noite. “Mesmo o suco industrializado ou congelado contém antioxidantes e é indicado para prevenir infecções urinárias”, afirma a médica.



BENEFÍCIOS E CUIDADOS

Cranberry (Oxicoco)

▼ O que é?

Uma planta nativa da América do Norte parecida com uma pequena cereja e pouco comum no Brasil, com alta concentração de vitamina C, proantocianidinas, flavonóides e ácidos fenólicos

▼ EUA

A popularização do cranberry começou nos Estados Unidos (de onde a fruta tem

origem), quando, em 1998, pesquisadores da Rutgers University, em Nova Jersey, descobriram que uma de suas substâncias ativas é a proantocianidina (PAC) - responsável pelo mecanismo antiaderência encontrado no suco, que impede que as bactérias fiquem grudadas e se reproduzam no epitélio (revestimento mucoso) do trato urinário

▼ Sem exageros

Diabéticos não podem exagerar no consumo do suco, devido à frutose. Quem toma remédios anticoagulantes também deve ter cuidado, pois os medicamentos podem interagir com substâncias presentes na fruta. O suco não deve ser a única forma de tratamento, mas um complemento. O ideal é compor a dieta diária das pessoas que sofrem frequentemente com as cistites

CHIA

Semente é a nova aposta das dietas

▲ A nova aposta da alimentação saudável e das dietas funcionais é a semente de chia. De origem mexicana, essa semente milenar é cheia de benefícios e foi muito consumida por civilizações antigas, principalmente por quem precisava de força e resistência física.

Entre os principais com-

ponentes está o ômega 3 - em teor mais elevado do que o encontrado na linhaça. Também tem fibras, cálcio, magnésio, potássio e proteína. A chia também é aliada de quem quer emagrecer, principalmente pela sensação de saciedade que proporciona, graças às fibras que, ao entrarem em contato

com a água, formam um gel no estômago e retardam a digestão. É recomendável ingerir o grão cerca de 30 minutos antes das refeições.

A chia é indicada para diabéticos, hipertensos, vegetarianos e praticantes de atividade física, além de contribuir na promoção de massa óssea e combate a

osteoporose em idosos, por conta da alta concentração de cálcio e magnésio. A semente e a farinha de chia devem ser consumidas adicionadas em vitaminas, iogurtes e saladas. Duas colheres de sopa (15 gramas) de chia, oferece cerca de 50% de ferro (7,3mg) e 27% de magnésio (70mg).



Chia é indicada para hipertensos e diabéticos

DIVULGAÇÃO