



conexão
planeta
inspiração para a ação



Bioconecta

Gripe? Reforce a prevenção com camucamu

📅 7 de abril de 2016 👤 Liana John



Com muito vírus em circulação e pouca vacina para garantir a imunidade, o jeito é recorrer à **biodiversidade brasileira** para aumentar a proteção contra **gripes e resfriados**. E a melhor aliada natural do seu sistema imunológico, nessas horas, pode ser uma frutinha do tamanho de uma bola de gude, roxinha, com altíssimo teor de **vitamina C e antocianinas**, que atende pelos nomes comuns de **camucamu**, caçari ou araçá d'água (*Myrciaria dubia*).

Natural da **Amazônia**, o camucamu dá em arbustos debruçados sobre a água, na beira de igarapés e rios. Os peixes consomem os frutos e são os principais dispersores das sementes. E isso inclui o tambaqui (*Colossoma macropomum*), um dos peixes comerciais mais saborosos da região, justamente por se alimentar principalmente de frutas.

A área de distribuição do camucamu se concentra na Amazônia peruana. Mas se estende pelos estados do Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Maranhão, aqui no Brasil, e também pelas florestas tropicais da Bolívia, Venezuela e Guianas.

A frutificação acontece de novembro a março, portanto o mercado de polpas agora está abastecido. Alguns produtores comerciais já plantam a espécie em São Paulo e no Paraná. Também já existem extratos secos e tabletes de vitamina C, feitos de camucamu, comercializados por empresas farmacêuticas de produtos naturais. Mas o suco parece ser mais eficiente do que a vitamina C isolada, a julgar por testes conduzidos pelos especialistas em Medicina Cardiovascular e Renal, Teruo Inoue, Hiroshi Komoda, Toshihiko Ushida e Koishi Noda, da [Universidade de Saga](#), no Japão, cujos resultados foram

publicados no *Journal of Cardiology*, em 2008.

Os pesquisadores japoneses selecionaram 20 voluntários, todos homens, fumantes e sujeitos a alto estresse oxidativo e, portanto, com o sistema imunológico debilitado. Metade tomou, diariamente, durante uma semana, 70 ml de suco de camucamu, correspondendo a 1050 mg de vitamina C. A outra metade tomou a mesma dose de 1050 mg de vitamina C em tabletes. Em todos os casos foram controlados – via exames de urina e sangue – os marcadores de estresse oxidativo, marcadores de processos inflamatórios e níveis de interleucina. O grupo que tomou o **suco natural** apresentou sensível melhora, enquanto o grupo com a vitamina C em tabletes não apresentou diferenças significativas.

A conclusão dos pesquisadores é que o camucamu tem “poderosas propriedades antioxidativas e anti-inflamatórias, comparado a tabletes com quantidade equivalente de vitamina C” e tais efeitos “podem estar associados à existência de substâncias antioxidantes desconhecidas, além da vitamina C, no camucamu”.

Em outro experimento realizado no Japão, na [Universidade de Gifu](#), o suco de camucamu também se mostrou eficiente para reduzir os efeitos hepatotóxicos (tóxicos para o fígado) de D-galactosamina. Neste caso, a substância contida na fruta identificada como principal agente foi um ácido orgânico chamado 1-metilmalato.

Vale destacar que, além de reforçar o sistema imunológico contra essas substâncias danosas e contra os ataques de vírus, como o da gripe, o ácido ascórbico (vitamina C) também circula no cérebro. E ali protege as células contra algumas doenças neurodegenerativas associadas a altos níveis de estresse oxidativo, como Alzheimer, Parkinson e acidente vascular cerebral.

Aprontem os liquidificadores, portanto! A frutinha pode ser congelada inteira e ir direto para o processador, batida com uma limonada ou apenas com água. Depois precisa ser adoçada, porque é bem azeda. Também dá para fazer sorvetes, doces e caldas, porém a fervura reduz o teor de vitamina C.

Foto: [Ronaldo Rosa/Banco de Imagens da Embrapa](#)



Liana John

Jornalista ambiental há mais de 30 anos, escreve sobre clima, ecossistemas, fauna e flora, recursos naturais e sustentabilidade para os principais jornais e revistas do país. Já recebeu diversos prêmios, entre eles, o Embrapa de Reportagem 2015 e o Reportagem sobre a Mata Atlântica 2013, ambos por matérias publicadas na National Geographic Brasil.

Compartilhe isso:



□ [OMS lança campanha para deter o avanço do diabetes no mundo](#)

[Pantanal pode ter temperaturas elevadas em 7° C até 2100, indica estudo](#) □

👍 [Você pode gostar também](#)



O verdadeiro valor das árvores

📅 19 de janeiro de 2016



Cururu: uma arraia genuinamente brasileira

📅 6 de junho de 2016



Plante uma árvore para quem você ama e ajude a reflorestar a Mata Atlântica

📅 7 de outubro de 2015

Um comentário em “Gripe? Reforce a prevenção com camucamu”

Pingback: [Esponjas: antigas e muito valiosas](#)

Deixe uma resposta



Blog Bioconecta

A jornalista **Liana John** apresenta a biodiversidade do nosso cotidiano. Não se trata de uma promessa para um futuro distante. Mas a riqueza de espécies já convertidas em alimentos, cosméticos, corantes, música, tecnologias ou inspiração. Um bem comum que podemos proteger com nossas opções de consumo.

Editorias

Notícias
Alimentação
Bichos
Cidades
Direitos Humanos
Educação
Energia
Entrevistas
Meio Ambiente
Mudanças Climáticas
Resíduos
Saúde

Assine o feed



Receba novidades por e-mail

Digite seu endereço de e-mail para assinar o Conexão Planeta e receber notificações de novas publicações por e-mail.

Clique para concluir

A screenshot of a Facebook post. The post header shows the profile picture of "Conexão Planeta" (a circular logo with a gear and a globe) and the name "Conexão Planeta" with "22.280 curtidas" below it. The main image is a white bird in flight against a blue sky. Below the image are two buttons: "Curtir Página" with a Facebook 'f' icon and "Compartilhar" with a share icon. At the bottom, it says "Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso." followed by a row of small profile pictures of users.

Siga no Twitter

Meus Tuítes

As notícias mais acessadas

França proíbe venda de copos, pratos e talheres de plástico

Por mais natureza e menos espaços artificiais para as crianças!

Contemplação: uma necessidade profunda da alma

A história de uma rede municipal de ensino que se propôs a 'desemparedar' suas crianças

No Cerrado, antas e outros animais tentam sobreviver em fragmentos de habitat e 'oceanos' de soja e cana

Arquivos

setembro 2016

agosto 2016

julho 2016

junho 2016

maio 2016

abril 2016

março 2016

fevereiro 2016

janeiro 2016

dezembro 2015

novembro 2015

outubro 2015

setembro 2015

agosto 2015

julho 2015

junho 2015

Tópicos recentes

Cia da Horta faz aula gratuita de jardinagem neste sábado em Brasília. Participe! 22 de setembro de 2016

Cadê a terra que estava aqui? O cimento escondeu! 22 de setembro de 2016

Todo dia é das árvores 22 de setembro de 2016

As árvores mais indicadas para plantar na cidade de São Paulo 21 de setembro de 2016

Páginas

Sobre

Quem Somos

Nosso logo

Editorias

Blogs

Apoios

Contato

Arquivos

setembro 2016

agosto 2016

julho 2016

junho 2016

maio 2016

abril 2016

março 2016

fevereiro 2016

janeiro 2016

dezembro 2015

novembro 2015

outubro 2015

setembro 2015

agosto 2015

julho 2015

junho 2015

Pesquisa



Copyright © 2016 [Conexão Planeta](#). Todos os direitos reservados.