



Tem problema de intestino? Há um tipo de laranja que pode ajudar você

Mudanças foram identificadas em voluntários que tomaram 500 ml de sucos diariamente por uma semana.

Além de rica em vitamina C, a laranja-da-baía –aquela sem semente– também pode ser uma importante aliada para o bom funcionamento do seu intestino. É o que aponta um estudo realizado pelo Centro de Pesquisa em Alimentos da USP Universidade de São Paulo), que comprovou a relação da ingestão do suco da fruta a mudanças na composição da flora intestinal.

Mudanças que, como define a bióloga Elisa Brasili, autora do estudo, são “bastante positivas” e favorecidas pelo “aumento das famílias de bactérias Veillonellaceae e Ruminococcaceae “, que, entre outros benefícios, reestruturam a flora e reduzem as doenças inflamatórias intestinais , tais como a doença de Crohn, a retocolite ulcerativa e outras inflamações de cólon.

Outro tipo de laranja analisado pelo estudo foi a laranja-cara-cara, que não é comumente comercializada no Brasil, mas que também favorece a flora intestinal.

“Neste caso, observamos um aumento significativo nas famílias das bactérias Mogibacteriaceae e Tissierellaceae , que são alteradas em vários tipos de doenças, tais como o Parkinson.”

Todas as laranjas podem ter esse efeito?

Não se sabe se outros tipos de laranja podem ter o mesmo efeito. Essas espécies foram escolhidas para a pesquisa por serem ricas em licopeno, substância “anti-inflamatória” e capaz de bloquear o crescimento de células cancerígenas.

“Esse diferencial nos fez pensar que esses dois tipos de laranja poderiam ter um efeito ao organismo diferente das outras. E conseguimos provar isso.”

Os resultados do estudo foram observados em um ensaio clínico realizado com 21 voluntários saudáveis de 20 a 43 anos. A flora intestinal de cada um deles foi analisada antes e depois de eles tomarem 500 ml de suco diariamente por uma semana.

Ingestão tem que ser contínua

Mas, como destaca Brasili, as mudanças na flora intestinal dependem da ingestão frequente dos sucos de laranja-da-baía e laranja-cara-cara . Não adianta tomar o suco uma única vez. Isso porque basta mudar os padrões da dieta, que a flora intestinal se altera novamente . “É como tomar probióticos. Quando vocêingere, há benefícios. Quando para de tomar, os benefícios diminuem.”

Os estudos ainda são preliminares e, segundo a pesquisadora, ainda não é possível recomendar a ingestão dos sucos para pacientes que sofrem de doenças inflamatórias intestinais crônicas ou que têm a composição da flora intestinal alterada, como os obesos. “O próximo passo é fazer ensaio clínico com voluntários não saudáveis.”

Fonte: <http://www.jornalfloripa.com.br/mundo/noticia.php?id=43989601>

[Read More](#)
