

Coma pecans pelo seu coração

Doenças do coração tem se mostrado uma das principais causas de morte no mundo na última década e a noz pecan pode te ajudar a se proteger.



As transformações mais significativas para melhorar nossa saúde e aumentar nossa qualidade de vida começam pela alimentação. Pratos como este, de salmão, aspargos e inhame, enriquecidos com pecans, podem ser uma grande ferramenta para te ajudar nessas mudanças. Fonte da imagem: Pixabay.

*Por Eduardo Ruedell**

Que alimentos costumam fazer parte de sua dieta? Caso você seja um brasileiro médio, suas refeições provavelmente se baseiam em uma porção generosa de carne vermelha, uma ou duas fontes de carboidratos simples, além de legumes ou verduras em pequenas quantidades.

O maior problema deste prato, tão comum em nossas mesas, é justamente a pequena porção de saladas e outras fontes de fibras. Por que isso acontece?

Em primeiro lugar, porque costumamos ignorar a importância das fibras em nossa alimentação. Depois, pela pobreza de variedades

de alimentos que incluímos em nossa dieta.

Quando queremos mudar nossos hábitos alimentares e aumentar o consumo de certos nutrientes, como as fibras, devemos buscar opções que supram ao máximo nossas carências não apenas naquilo que necessitamos, mas que ofereçam um leque maior de possibilidades.

Uma das opções preferidas de quem gosta dar valor aos alimentos que ingere, são as nozes e castanhas. Fontes de energia, elas costumam conter uma boa quantidade de fibras, como é o caso da noz pecan.

Fibras e o nosso coração

Antes de falar um pouco sobre como a pecan pode te ajudar a suprir sua demanda diária de fibras, é fundamental descrever a atuação desse nutriente em nosso organismo.

Normalmente associamos as fibras à nossa saúde gastrointestinal. Porém, elas também exercem funções importantes em outras partes do nosso corpo. Um dos melhores exemplos são seus benefícios para a saúde do coração.

De forma simples, as fibras ajudam a reduzir os níveis de LDL, o "mau colesterol", que se acumula nas paredes de nossas artérias quando encontrado em grande quantidade em nossa corrente sanguínea. Diminuir a quantidade de LDL em nosso sangue reduz o risco de doença das artérias coronárias.

De fato, um estudo de revisão conduzido por pesquisadores holandeses em 2008, liderados por Martinette Streppel, do Instituto Nacional de Saúde Pública e Meio Ambiente dos Países Baixos, mostrou números bastante otimistas.

Um grupo de 1373 homens, nascidos entre 1900 e 1920, passou por constantes avaliações médicas e coletas de dados sobre sua alimentação entre 1960 e 2000. Neste período, 1130 deles morreram, 348 devido à doença arterial coronária.

Cruzando os dados levantados ao longo de 40 anos, a equipe de Streppel descobriu uma relação entre a mortalidade dos homens avaliados e o consumo de fibras alimentares.

Um dos pontos mais interessantes, é que o consumo regular de 10 g. de fibras está associado à uma redução de 17% nas chances de desenvolver doença arterial coronária. Além disso, o grupo que consumia esta quantidade de fibras, apresentou 9% menos mortes por outros fatores em relação aos homens que não consumiam fibras regularmente.



A doença arterial coronária pode evoluir e provocar infarto agudo do miocárdio, que em muitos casos é fatal. Fonte da imagem: Pixabay.

Por quê a Pecan?

Você deve saber que a pecan também é rica em gorduras mono e poli insaturadas, que, da mesma forma, ajudam a proteger seu coração. Então imagine a intensidade da intervenção que essa pequena oleaginosa pode realizar em sua saúde.

De acordo com o USDA, órgão do Governo dos Estados Unidos que regula a comercialização de medicamentos e alimentos, uma porção de 100 g. de noz pecan *in natura*, possui, em média, 10 g. de fibras - a mesma quantidade utilizada como referência na pesquisa de Streppel. Além disso, esse número representa aproximadamente 1/3 do que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para o consumo diário de um adulto.

Pode parecer pouco, mas essa quantidade de fibras é essencial. Na verdade, 10 g. a mais ou 10 g. a menos podem fazer toda a diferença para a sua saúde.

A pecan não deve substituir sua alimentação habitual, mas sim complementá-la, enriquecê-la. Seu potencial nutritivo justifica o apelido de "alimento do século XXI" que muitos nutricionistas utilizam para se referir a ela. E não é pra menos: saborosa, nutritiva e com um custo benefício excelente, a noz pecan tem tudo pra entrar em nossas dietas e não sair mais.

Bibliografia

DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Service. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov>>. Acesso em 21 de set. 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global Status Report on Noncommunicable Diseases. New York, 2014.

RAJARAM, S. et al. A Monounsaturated Fatty Acid–Rich Pecan-Enriched Diet Favorably Alters the Serum Lipid Profile of Healthy Men and Women. *The Journal of Nutrition*, vol. 131, n. 9, p. 2275-2279, 2001.

STREPPPEL, M. T. et al. Dietary fiber intake in relation to coronary heart disease and all-cause mortality over 40 y: the Zutphen Study.

**Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*