

## PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES DOS COGUMELOS NO CONTEXTO DO MERCADO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS E SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Maria Ângela Lopes de Almeida Amazonas - Pesquisador aposentado da Embrapa Florestas,  
Colombo, Paraná, Brasil

Email: angela.amazonas@gmail.com

Os radicais livres gerados pela maioria dos organismos vivos, tanto no metabolismo celular normal como no patológico, causam danos oxidativos associados a doenças crônicas e ao processo degenerativo no envelhecimento. De uma maneira geral, os organismos são bem protegidos pela ação de enzimas oxidativas, como superóxido dismutase e catalase, ou de outros compostos químicos, como  $\alpha$ -tocoferol, ácido ascórbico, carotenóides, compostos fenólicos e glutathione. Esses sistemas, porém, muitas vezes, são insuficientes para prevenir completamente o estresse oxidativo. Produtos naturais com atividade antioxidante podem ser usados para ajudar a combater este processo. Alimentos que trazem um benefício para a saúde além da nutrição básica, são chamados de alimentos funcionais e estão assumindo um papel chave no dia-a-dia das pessoas. A ciência vem validando o conhecimento popular a respeito das propriedades medicinais de inúmeros alimentos. Os consumidores, por sua vez, estão cada vez mais conscientes e atraídos pela capacidade dos alimentos funcionais de proporcionar saúde e bem estar.

Os cogumelos são mundialmente apreciados por suas características organolépticas e gastronômicas. Do ponto de vista nutricional, são considerados alimentos de alto valor protéico, com baixo teor lipídico e valor calórico, sendo ainda ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais. Assim como em frutas, hortaliças e cereais, parte dos efeitos medicinais e valor funcional a eles atribuídos está associada à sua elevada atividade antioxidante. Entre os componentes dos cogumelos comestíveis e medicinais vinculados à atividade antioxidante, encontram-se polifenóis, ergotioneína, polissacarídeos, enzimas e ergosterol. É importante observar, no entanto, que o acúmulo e estabilidade de alguns desses compostos depende do manejo da produção, da maturidade do cogumelo na colheita e do seu processamento. Considerando a vantagem de muitos dos cogumelos serem capazes de se desenvolver como biomassa micelial e produzir compostos bioativos em cultivos submersos, amplia-se o leque de oportunidades para a sua inserção na indústria alimentícia como ingredientes para o mercado de alimentos funcionais e suplementos dietéticos. Esse sistema de produção é mais eficiente e proporciona um melhor controle de qualidade. O mercado para suplementos dietéticos de cogumelos cresce rapidamente e constitui hoje um valor de mais de 15 bilhões de dólares, representando 10% do mercado total desses produtos.<sup>(1)</sup>

---

<sup>(1)</sup> Wasser, S. P. Medicinal mushrooms: ancient traditions, contemporary knowledge, and scientific enquiries. *International Journal of Medicinal Mushrooms*, v. 9, n. 3 & 4, p. 187-188, 2007.