

A IMPORTÂNCIA DOS CAROTENOIDES

Por Paula Rodrigues

Largamente utilizados como corantes alimentares, os carotenoides são um grupo de pigmentos naturais com grande importância nutricional para a dieta humana. Eles são substâncias antioxidantes, que minimizam os efeitos dos radicais livres no organismo, e alguns tipos, como betacaroteno, também são fontes precursoras de vitamina A. Há também carotenoides específicos, como luteína e licopeno, que contribuem para a prevenção de doenças como degeneração macular, que afeta a visão, e câncer, respectivamente.

Em geral, os carotenoides são encontrados em alimentos que apresentam cores que variam do amarelo ao vermelho, mas hortaliças folhosas de tonalidade verde-escura também podem

conter a substância. As hortaliças são consideradas alimentos fundamentais para o aporte de compostos funcionais, entre os quais se destacam justamente os carotenoides.

A cultivar de batata-doce BRS Amélia é identificada como uma fonte de provitamina A por sua abundância em carotenoides. É que alguns carotenoides como o alfa-caroteno se transformam em retinol (vitamina A), componente nutricional essencial para a população infantil. Na mesma linha de biofortificação, está previsto o lançamento de outras cultivares de batata-doce, desenvolvidas a partir de resgate de material genético junto a agricultores. São exemplares de cor roxa. A polpa de coloração roxa e a casca de tonalidades variadas entre essa cor e os tons rosados indicam expressivo teor de antocianinas, diz o pesquisador Luís Antônio de

Castro, da Embrapa Clima Temperado.

TOMATE E LICOPENO

O tomate é outra hortaliça com elevado teor de carotenoides, no caso o licopeno, que confere a típica cor vermelha ao fruto. O licopeno é um potente antioxidante com efeitos preventivos contra doenças degenerativas e cardiovasculares. Por isso, o programa de melhoramento genético do tomateiro da Embrapa objetiva também gerar materiais genéticos que disponham de acentuados teores dessa substância.

Um dos resultados foi o híbrido BRS Zamir, que apresenta teores mais elevados do pigmento licopeno. “Enquanto um tomate normal do segmento salada apresenta cerca de 40 miligramas de licopeno por quilo de fruto, o BRS Zamir, do segmento grape, pode alcançar 120 mg/kg”, compara Leonardo Boiteux, pesquisador da área de Melhoramento Genético. “A quantidade recomendada de licopeno na dieta humana, de modo a que ele alcance os seus efeitos antioxidantes, é em torno de 35 miligramas por dia. Cerca de 300 gramas de frutos do BRS Zamir por dia atenderiam essas recomendações”, complementa a pesquisadora Maria Esther Fonseca, que conduziu as análises bioquímicas do novo híbrido.

Batata-doce BRS Amélia: fonte de provitamina A por sua abundância em carotenoides

