

## Graviola combate o câncer? Veja quais são os verdadeiros benefícios

Uol  23/02 05:06

A graviola é o fruto da árvore *Annona muricata*, encontrada principalmente em regiões tropicais. É uma fruta de casca verde e espinhosa, cujo aspecto lembra o da jaca, sendo conhecida, em certas regiões do Brasil, como jaca-do-pará. Sua polpa branca é consumida crua ou utilizada em sorvetes, sucos, cremes e doces. É exótica e bastante popular na região nordeste.

É um alimento pouco calórico --cerca de 66 calorias por 100 gramas, com muita água em sua composição, fibras e é muito rico em vitaminas e minerais, como B1, B2, B6, cálcio, magnésio, manganês e potássio. Na graviola são encontrados muitos compostos bioativos e fitoquímicos, que trazem mais saúde para o organismo. Diversos estudos científicos investigam seus benefícios. Confira detalhes a seguir.



## 1. Ajuda a retardar o envelhecimento da pele

Por possuir antioxidantes, a fruta ajuda a combater os radicais livres que causam danos às células da pele, formando rugas e linhas de expressão, por exemplo. Um estudo demonstrou que o extrato de graviola previne os danos causados pelos radicais livres, ajudando assim a manter a pele jovem e saudável por mais tempo. A alta concentração de vitamina C presente na fruta também contribui para esse efeito antioxidante.

## 2. Auxilia a emagrecer

A graviola é uma fruta pouco calórica. Ela pode ser usada, assim, em substituição a sobremesas ou petiscos mais calóricos. Além disso, é rica em fibras, que ajudam a produzir a sensação de saciedade e faz com que o intestino funcione melhor.

### Benefícios em estudo

- **Possui compostos que podem ajudar quem tem câncer:** uma revisão de estudos publicada na revista científica *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* mostrou que a graviola possui potencial anticâncer e esse benefício deve ser explorado de forma mais abrangente. Mas ainda precisam ser realizados mais estudos e uma investigação mais detalhada para explicar melhor o potencial anti-inflamatório e anticancerígeno do alimento e ter certeza de que ele pode ajudar.

- **É benéfica para quem tem diabetes:** a graviola pode ajudar a controlar o nível glicêmico do sangue. Dois estudos realizados com roedores demonstraram efeitos positivos na redução da glicemia. No primeiro, ratos com diabetes receberam extrato de graviola no organismo por duas semanas, enquanto outros não receberam nenhum tratamento. O grupo que recebeu o extrato de graviola apresentou níveis glicêmicos cinco vezes menores. No segundo estudo, os pesquisadores demonstraram que uma única administração do extrato de graviola na dose de 100mg/kg foi capaz de reduzir o nível de glicose no sangue em 75%. E por ser uma fruta rica em fibras, a graviola in natura auxilia na absorção mais lenta da glicose pelo organismo, ajudando a controlá-la.

## As micoses são p

Hoje em dia, muitas pessoas sofrem com micoses nos pés e unhas. Devem experimentar o Rubron

- **Combate inflamações:** o fruto da *Annona muricata* também pode ser benéfico para ajudar a reduzir inflamações. Um estudo publicado no *Journal of Medicinal Food* comprovou que a *Annona muricata* possui ação anti-inflamatória, pois inibe os mediadores químicos do processo inflamatório. E um outro estudo, do *International Journal of Molecular Sciences*, estudiosos sugeriram que a graviola pode ser uma fonte ativa de substâncias com ação anti-inflamatória. Uma pesquisa publicada na revista *Pharmaceutical Biology* apontou que a administração endovenosa do extrato de graviola em ratos foi capaz de reduzir significativamente a pressão arterial, sem alterar a frequência cardíaca. Isso indica que seu consumo pode ser benéfico para os hipertensos.

- **Tem ação antibiótica:** a graviola também pode ter uma importante ação no combate às infecções bacterianas. Em um estudo *in vitro*, pesquisadores investigaram o efeito da graviola no tratamento de diversas doenças orais e apontaram que a fruta tem relevante atuação antibacteriana e antifúngica. Em outro estudo, os pesquisadores demonstraram que o extrato aquoso da graviola tem efeito benéfico no combate às bactérias *S. aureus* e *V. Cholerae*. A primeira pode causar infecções como pneumonia e meningite e a segunda é a causadora da cólera.



# Planta Baixa Açúcar Sangue

Composto Natural Obriga o Açúcar  
as Dores Sumirem. Inédito Confirma

- **Auxilia no tratamento do herpes:** herpes é uma infecção causada pelos vírus VVZ (Varicela-Zóster) e HSV (Herpes Simplex Vírus 1 e 2). Um artigo científico revisou as propriedades fitoquímicas e farmacológicas da graviola e apontou que a fruta pode combater o vírus HSV-1. Além disso, outro estudo apontou que a graviola também pode combater o HSV-2.

## Riscos e contraindicações

A fruta possui toxinas que podem atingir o cérebro chamadas acetogeninas. E seu consumo exagerado foi associado ao aparecimento de uma forma atípica da doença de Parkinson nas ilhas Guadalupe, Guam e Nova Coledônia. Por isso, a graviola é contraindicada para pessoas com doenças neurológicas.

Um outro problema é que, como a graviola tem a propriedade de baixar a pressão arterial, ela é contraindicada para aqueles que sofrem de pressão baixa, podendo agravar crises.

A semente da graviola contém substâncias ricas em ácido cianídrico e que podem causar intoxicação quando ingeridas em excesso. As gestantes também devem evitar o consumo da graviola, pois ela pode estimular as contrações uterinas, levando ao aborto.

## Formas de consumo

A graviola é uma deliciosa e adocicada fruta tropical utilizada das mais variadas maneiras, em receitas de doces, sucos, chás, batidas e sorvetes. A forma mais comum de consumo da fruta é in natura, sem casca e sem sementes. Para escolher a fruta no supermercado, basta optar pelas unidades mais macias, que são as mais maduras. Verifique, também, se a casca não está escurecida ou rachada, o que pode indicar que a fruta está apodrecendo.

A graviola também é muito utilizada para fazer chá, a partir da infusão de suas folhas. Nos países em que o cultivo da fruta é mais difícil, é comum que ela seja utilizada em cápsulas, como suplemento alimentar.

# Revelado fim do ronco apneia

Método simples porém altamente eficiente  
ronco e apneia chega ao Brasil dormindo

Fontes: Jacqueline Faria Farret, coordenadora da Nutrição do Hospital Pró-Cardíaco; Thalita Fialho, professora de Nutrição da FMP/Fase (RJ); e Marcela Voris, nutróloga e membro da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia).

