

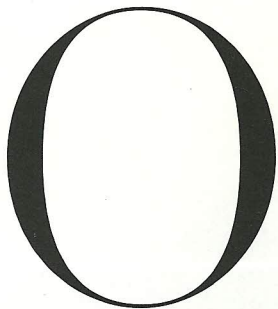


Fruta com maior concentração de ácido cítrico, o limão ajuda a regular o



Para a saúde não
azedar

metabolismo, combate elementos envelhedores e auxilia na cicatrização de feridas



O ditado popular já indica: fazer do limão uma limonada é transformar algo ruim em algo palatável, reverter positivamente uma situação indesejada. Não é por acaso que a fruta leva essa fama: seu alto teor de ácido cítrico (6%, contra 2% da ameixa, por exemplo, e 0,30% da banana e da maçã) faz com que seja um dos ingredientes mais azedos da culinária.

Mas a tecnologia da indústria de alimentos e os truques das donas de casa deram um jeito de aproveitá-lo de diversas maneiras, para sorte de nosso paladar – e, principalmente, de nossa saúde. Pode ser incluído tanto em receitas de doces (tortas, sorvetes, bolos, brigadeiros) quanto em salgados, em grande parte para temperar carnes, aves, frutos do mar, saladas, massas e risotos. E, claro, dele também se faz limonada.

A mais cítrica das frutas (*citrus*, em latim, significa limão), é originária da Ásia, de regiões entre a Índia e o sudeste do Himalaia. Não se sabe ao certo como foi parar na Europa, de onde veio para as Américas trazida pelas mãos de portugueses e espanhóis, no século 16. A adaptação no Brasil foi fácil. O clima e o solo propiciaram boas condições para que o limoeiro se espriasse pelo território nacional. Por aqui, o limão não tem uma entressafra,

Estima-se que haja mais de **70** espécies de **limão**. As mais comuns são **galego**, **cravo**, **siciliano** e **tahiti**

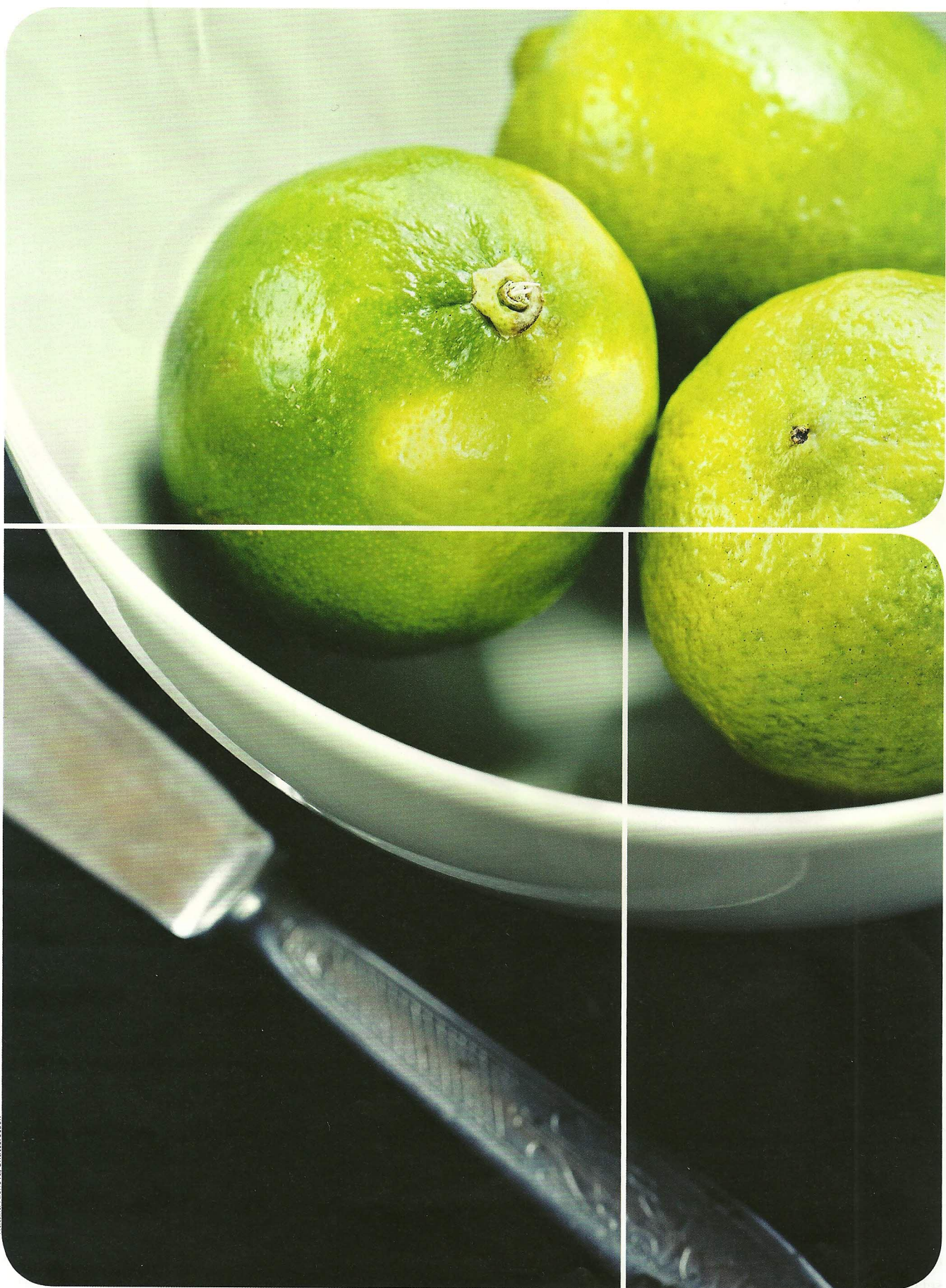
pois está disponível no mercado o ano todo. Junto com laranja, maçã e melão, está entre as frutas mais exportadas pelo Brasil.

Estima-se que haja mais de 70 tipos de limão. Na mesa do brasileiro, os mais populares são o galego (pequeno e suculento, com casca fina e cor verde-clara ou alaranjada), o cravo (semelhante à mexerica, com casca e suco avermelhados e sabor forte, além de grande valor nutritivo), o siciliano (grande, de casca enrugada e grossa, porém menos suculento e mais ácido, e bastante utilizado na culinária requintada) e o tahiti (de tamanho médio, casca verde e lisa, suculento e pouco ácido).

Todos eles são ricos em vitamina C, que tem papel importante na cicatrização de feridas, na proteção da pele e no combate ao envelhecimento. “O suco diluído tem apenas 30 kcal e supre 100% das necessidades diárias dessa vitamina”, diz o nutricionista André Pellegrini, do Centro de Bem-Estar Levitas. “Já seu alto poder antioxidante sempre foi associado à melhor absorção do ferro dos alimentos, por isso há a recomendação do seu consumo durante as refeições”, acrescenta.

O limão contém ainda alta concentração de vitamina P, que não é produzida pelo corpo e deve ser obtida por meio de alimentos – especialmente a casca, a pele branca (entrecasca) e a película que envolve os gomos das frutas cítricas. Essa vitamina age em sinergia com a C, potencializando-a e fortalecendo tecidos capilares e conjuntivos, suavizando edemas e mantendo o bom funcionamento das artérias.

Da casca do limão se extraem óleos com alto teor de monoterpenos, moléculas que penetram facilmente em todos os tecidos e células do corpo humano, com uma poderosa ação solvente de gorduras e toxinas. O principal componente dos monoterpenos é o d-limoneno – o óleo extraído da casca do limão chega a 90% dessa substância. “Esse composto suprime a atividade de uma enzima hepática, um fator chave para a síntese do colesterol. Também descongestiona o fígado, especialmente após a ingestão de grande quantidade de álcool e alimentos gordurosos”, diz Conceição Trucom, química e autora do livro “O Poder de Cura do





MESMO A ACIDEZ DO LIMÃO TEM UM LADO SAUDÁVEL: O ÁCIDO CÍTRICO É UM FORTE BACTERICIDA E AJUDA O METABOLISMO NO INTESTINO, NOS RINS E NO FÍGADO

Limão”. O fato é que a ação sinérgica dos monoterpenos contribui para a desobstrução de vasos sanguíneos, prevenindo vários problemas cardiovasculares.

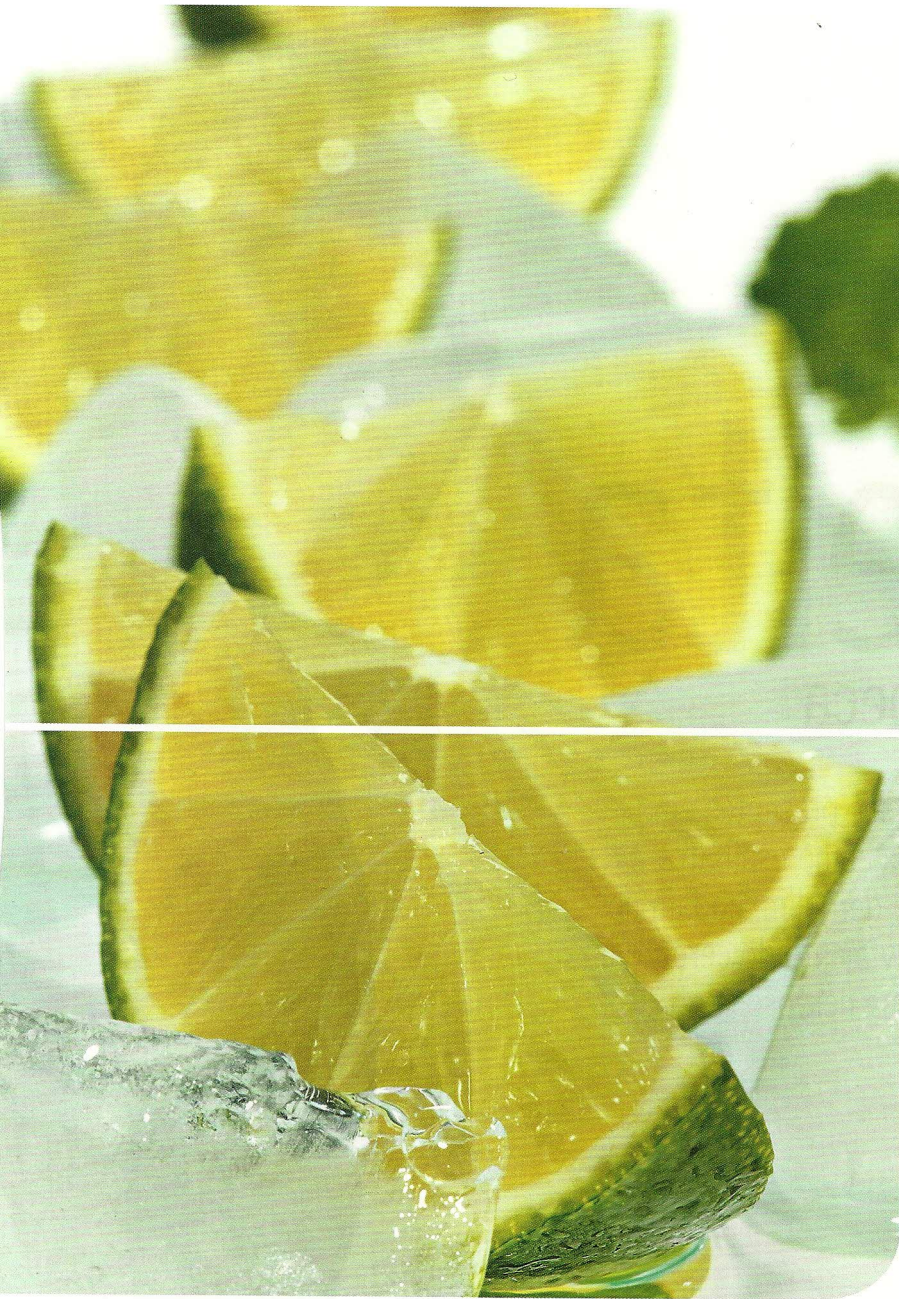
Sua acidez, embora possa desagradar ao paladar se não for suavizada, tem um lado saudável. O ácido cítrico é um potente bactericida. Também favorece as trocas hídricas em todas as etapas do metabolismo, regula o intestino e é aliado dos rins e do fígado. “O consumo diário do limão, seja em sucos ou puro com água, acelera a

desintoxicação do organismo. Ele provoca uma ação multidisciplinar entre os cinco sistemas excretores e só isso já é válido, por não sobrecarregar o sistema urinário”, ressalta Conceição.

Algumas pesquisas recentes indicam que os benefícios podem ser ainda mais amplos. Segundo trabalho publicado em 2002 pelo nutricionista J. Yi-Fang Chu Sun, por ser rico em compostos fenólicos (um tipo de fitoquímico com potente ação antioxidante), o limão combate a proliferação de

células cancerígenas. “Mas não devemos nos preocupar em usar os fitoquímicos em comprimidos, como se fossem remédios. Devem ser consumidos diretamente dos alimentos, pois há outros elementos que atuam como coadjuvantes”, afirma André Pellegrini.

Mas nem tudo é positivo no uso constante do limão. “Sua elevada acidez intensifica a gastrite, além de favorecer o surgimento de cáries, por fragilizar a camada mineral dos dentes”, alerta Conceição. “Entretanto, o



Luz e limão não combinam

O limão pode jogar contra você. Devido à presença de uma substância chamada furocumarínico em sua composição, pequenas gotas que caem sobre a pele podem causar até queimaduras de terceiro grau.

Diferentemente do que se imagina, a pessoa não precisa estar exposta ao sol para que se lesione. Até mesmo lâmpadas caseiras podem causar o problema. "Essa substância reage ao contato com raios ultravioleta, que são emitidos pelos lustres e luminárias que qualquer pessoa tem em casa", alerta Samar El Harati, dermatologista da unidade Anália Franco do Hospital São Luiz.

A recomendação para quem manuseia limão ou frutas como laranja e figo, que também têm o furocumarínico, é lavar bem as mãos. "Tem de usar até uma esponja, já que a substância pode sair da camada mais superficial da pele, penetrando na derme. Vale esfregar até o antebraço", lembra. Após esse processo, convém usar um protetor solar, mesmo que a pessoa não vá para a praia ou a piscina. Caso haja uma queimadura, é necessário tratamento. "Se não houver dor, apenas a mancha, o ideal é tratar com hidratante e protetor solar até que a lesão desapareça", aponta Samar. No entanto, se o problema foi maior, com o surgimento de bolhas, por exemplo, deve-se procurar um dermatologista, que vai indicar o procedimento adequado. Geralmente, os médicos recomendam uma pomada com corticoides.

suco puro de limão, passado com o auxílio de um cotonete sobre aftas e gengivas feridas, pode agir como um excelente bactericida e cicatrizante", contrapõe.

Que fique claro: sozinho, o limão não promoverá milagres em seu organismo. A fruta terá seu poder terapêutico ampliado na medida em que se coma de acordo com a famosa pirâmide alimentar recomendada pelos nutricionistas: seis a onze porções de carboidratos, duas a quatro de frutas, entre três e cinco de legumes, mais duas ou três

de carnes, laticínios, aves, feijão, ovos e nozes, e, por fim, pouquíssimos óleos, doces e açúcares. O contrário também é verdadeiro: quanto mais desregrada a alimentação, menor o potencial terapêutico do limão.

Para terminar, fica a dica para o uso correto na cozinha: dá para armazenar limões em temperatura ambiente por até duas semanas, e por até seis semanas dentro na geladeira. Depois que a fruta for partida, deve ser usada o mais rapidamente possível, para não perder propriedades nem sabor. ©