

Frutos Secos: um “aliado ou extra” na sua alimentação – Por Leybi Cáceres

written by Leybi Cáceres | 3 de Maio, 2025

OCIDADAO
Por Sabores Livres



Leybi Cáceres

O que são frutos secos – de acordo com as diferentes teorias que surgiram em diferentes partes do mundo – e que implicações têm na nossa saúde?

Na Ásia, consideravam-se um símbolo de boa sorte e longevidade. Na América, um remédio para várias doenças. Na Europa, um pilar fundamental da dieta. Tais frutos eram usados pelos gregos como oferenda aos deuses; outras culturas utilizavam-nos como amuletos ou talismãs contra energias negativas; também eram usados como presentes ou oferendas para casais que queriam ter filhos, pois acreditava-se por exemplo que as amêndoas contribuíam para a fertilidade e para uma juventude eterna. Acreditava-se também que os frutos secos

ajudavam a manter a boa saúde e a prolongar a vida, por isso eram considerados um alimento dos deuses.

Por muitos anos, os frutos secos foram uma parte fundamental da dieta humana, e o seu consumo remonta a milhares de anos. Atualmente, eles são cultivados em diferentes partes do mundo, obtendo-se os mesmos geralmente através de uma colheita uma vez ao ano. Existem muitas teorias sobre a sua origem, mas após analisá-los, concluiu-se que a Ásia é o continente que deu origem de alguns frutos secos, como por exemplo, nozes, amêndoas e pistachos. Apesar disso, análises científicas determinaram que grande parte da família dos frutos secos também são cultivados, tanto na Europa como também nas Américas.

Por causa de seu formato peculiar, semelhante a um cérebro, os gregos chamavam por exemplo, ao fruto seco noz como "Kara", considerando-a também esta como um alimento dos deuses, pois era e é associada à boa saúde e à boa memória.

É importante deixar claro que um fruto seco é definido pelas várias literaturas como uma fruta de composição natural, contendo casca dura e menos de 50% de água.

Eles proporcionam inúmeros benefícios essenciais à saúde, por isso são consideradas uma importante fonte de energia, com alto teor de gorduras saudáveis (ômega-3, ômega-6 e ômega-9), vitaminas (E, B [B1, B2, B3 e B6]) e minerais (cálcio, magnésio, fósforo, ferro, cobre, potássio, selênio e zinco); eles também são uma boa fonte de proteínas e fibras, o que auxilia no trânsito intestinal, prevenindo a prisão de ventre e a formação de divertículos. Por fim, também são considerados um alimento que elimina o apetite ocasional.

Entre os minerais mais importantes encontrados nos frutos secos está o selênio, um mineral com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e cardioprotetoras, que contribui para um sistema imunológico forte. Este mineral é

encontrado em altas concentrações na castanha-do-pará/maranhão, por isso é aconselhável consumi-la com cautela e três vezes por semana **para evitar toxicidade**. Uma única noz tem 80 microgramas de selênio, e o nosso corpo precisa apenas de 55 microgramas por dia; então sim, se uma determinada pessoa consumir mais de 900 microgramas de selênio por dia, isso pode ser prejudicial.

É importante lembrar que não se deve exceder o consumo de frutos secos em mais de 35 gramas por dia (quantidade recomendada) – ou seja, a uma mão fechada de frutos secos, pois pode causar efeito tóxico no sistema digestivo (inchaço abdominal devido à presença de gases e diarreia excessiva), no sistema cardiovascular (aumento do colesterol, formando placas de ateroma que aderem às paredes arteriais); e no sistema articular, já que algumas nozes contêm purinas (frutos secos fritos e amendoins), um tipo de proteína que causa aumento de ácido úrico no sangue, sem contar que algumas pessoas podem desenvolver alergia ao seu consumo.

A alergia a alguns frutos secos deve-se à presença de um grupo de proteínas chamadas profilinas. De acordo com uma análise científica, os frutos secos que mais frequentemente causam reações alérgicas são: nozes, amêndoas, avelãs, caju e pistachos.

Ou seja, dentro do nosso corpo as proteínas pertencentes a estes frutos secos são absorvidas no intestino delgado e entram na corrente sanguínea; nesse ponto, elas se ligam a anticorpos IgE específicos (comumente presentes no sangue), o que por sua vez desencadeia uma resposta imunológica à questão alérgica, resultando desde sintomas leves a graves; aqui o problema coloca-se quando tal reação é fatal. Concluindo que, se a exposição a um grupo de frutos secos desenvolve uma alergia, é mais provável que a alergia se generalize para o consumo de também outro qualquer fruto seco.

Concluindo, os frutos secos são considerados como um tesouro

nutricional há muitos anos, pois possuem muitos benefícios à saúde e são recomendados como alimento básico em inúmeras dietas. Quando consumidos com moderação, trazem mais benefícios do que malefícios ao nosso corpo.

Assim sendo, podemos afirmar que não são apenas um “extra”, mas sim **um simpático aliado!**