



# Evento destaca os benefícios do amendoim para a saúde humana

**D**iscutir as propriedades funcionais do amendoim na alimentação: esta foi a proposta da palestra “Amendoim – a nova riqueza nacional”, que ocorreu no dia 12 de dezembro, no Centro de Convenções em Ribeirão Preto. Participaram do evento profissionais da área da saúde e autoridades municipais da região, além de membros da cadeia produtiva.

A iniciativa foi promovida pela Coplana, Abicab (Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados) e Santa Helena.

“Nós nos preocupamos com a qualidade desde a semeadura até o produto final. E estamos mostrando o que o grão oferece para a saúde do brasileiro, com base em trabalho e pesquisas. Além disso, o produto distribui renda para os nossos produtores e diversifica o cultivo, que é baseado na cana-de-açúcar”, explicou o vice-presidente da Coplana, Roberto Cestari.

“Entendemos que a cadeia produtiva do amendoim só evolui em um grupo de empresas junto com as cooperativas, beneficiadoras e produtores. Os efeitos são muito positivos no setor. Houve uma mudança de qualidade, produtividade e da própria imagem do amendoim no Brasil muito forte ao longo dos anos”, destacou o presidente da



Palestra falou dos benefícios do amendoim para a saúde humana

Santa Helena, Renato Fechino.

Nos últimos anos, o consumo de amendoim no Brasil se diversificou. Na indústria alimentícia vem sendo usado em produtos como biscoitos, doces em barras e sorvetes. Como lanche rápido, acompanha o brasileiro em estádios de futebol, shows, reuniões e nos voos nacionais. O Pró-Amendoim (Programa de Auto-Regulamentação e Expansão do Consumo de Amendoim) é uma importante ferramenta para a qualidade. “Tínhamos um grande problema que era a aflatoxina. De dez anos para cá, todas as empresas se engajaram no programa e houve um aumento maravilhoso no quesito de boas

práticas de fabricação”, analisou o vice-presidente do setor de amendoim da Abicab, Arnaldo Michelone Junior.

Pesquisa do Ibope, encomendada pela Abicab, revelou que 66% da população brasileira têm o hábito de consumir amendoim. “A partir disso, investimos em um estudo na USP de Ribeirão Preto, que identificou os benefícios. Hoje, a região é uma das maiores produtoras do Brasil”, concluiu Michelone.

“O papel da Coplana é produzir matéria-prima de boa qualidade. Produzimos amendoim para o Brasil, para a Europa e para o mundo todo. A cooperativa responde por 37% da exportação brasileira de



# O amendoim e seus benefícios.

amendoim e só o Estado de São Paulo detém 80% da produção, sendo que a maior parte desse volume está na nossa região. Temos grandes indústrias de alimentos, de máquinas e equipamentos, empresas ligadas à assistência técnica e comercialização de insumos. Isso tudo torna o amendoim não só uma riqueza nacional, mas uma grande riqueza da nossa região”, comentou o superintendente da Coplana, Arimatéa Calsaverini.

“A cultura é, sem dúvida, um dos pilares da economia regional. Quando o amendoim não vai bem, o comércio e a indústria não vão bem. Tenho certeza que Jaboticabal e macrorregião continuarão sendo os grandes produtores, com uma tecnologia muito grande”, lembrou o prefeito de Jaboticabal, José Carlos Hori.

## Benefícios

A nutricionista Vanderlí Marchiori, secretária geral da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva, apresentou as propriedades da leguminosa. “A composição do amendoim é rica em ácidos graxos insaturados – benéficos à saúde –, e fonte de proteína vegetal, fibra dietética, minerais, vitaminas e antioxidantes, que podem proteger as células e ajudar no combate a doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Por isso, o amendoim é um grande aliado da nutrição humana”, afirmou.

A nutricionista acaba com o estigma de que o amendoim é um alimento que engorda. “O amendoim, quando consumido na quantidade certa (recomendam-se 30 g por dia) e em lanches intermediários, garante a saciedade



por mais de duas horas, inibindo a ingestão de lanches ou alimentos mais calóricos. Ele ajuda no processo de reeducação alimentar”, comentou a especialista.

O produto auxilia no controle do peso, da gordura abdominal e dos níveis de açúcar no sangue. O grão atua, por exemplo, no controle de diabetes, de tumores cancerígenos e previne doenças neurodegenera-

tivas. “Existe um trabalho muito importante feito pela Universidade de Harvard que comprova que 67% de um grupo que consumiu a pasta de amendoim todos os dias [20g/dia], teve uma resposta muito melhor e muito menos comprometimento cerebral do que o grupo que não consumiu. Isso é um marco”, concluiu a nutricionista. ◀



Da esq. para dir.: Cláudio Almeida (sec. de Educação de Jaboticabal), Arnaldo Michelone (vice-pres. setor de amendoim da Abicab), o prefeito de Jaboticabal, José Carlos Hori, a nutricionista Vanderlí Marchiori, Delson Palazzo (dir. secretário da Coplana), Roberto Cestari (vice-pres.), Renato Fechino (pres. Santa Helena) e Arimatéa Calsaverini (superintendente da Coplana)