

[Refrescante](#) » [Vida e Saúde](#) » Amendoim alcança status de alimento funcional

Amendoim alcança status de alimento funcional

ABICAB realiza palestra para apresentar os benefícios do amendoim à saúde.



Adicionado em: 7 de dezembro de 2011

ABICAB realiza palestra para apresentar os benefícios do amendoim à saúde. Estado de São Paulo é responsável por 80% da produção nacional e, na região, destacam-se os municípios de Dumont, Jaboticabal e Ribeirão Preto

Apresentar e discutir as propriedades funcionais do amendoim na alimentação: esta é a proposta da palestra "Amendoim – riqueza nacional", que ocorrerá na próxima segunda-feira (12/12), às 9h30, no Centro de Convenções Ribeirão Preto.

A pesquisadora Dra. Vanderli Marchiori, nutricionista, fitoterapeuta e secretária geral da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva, apresentará a profissionais da saúde, educação e membros da cadeia produtiva os resultados de seus últimos estudos. "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", afirma a especialista.

Estarão presentes no evento cardiologistas, neurologistas, nutrólogos, secretários de Educação e de Saúde, além de empresários e produtores que plantam amendoim em todo o interior do Estado. A realização é da ABICAB (Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados), Coplana – Cooperativa Agroindustrial e Santa Helena Indústria de Alimentos. Nos últimos anos, o consumo de amendoim no Brasil se diversificou. Na indústria alimentícia, é usado em biscoitos, doces em barras, sorvetes e snacks, e nos buffets, dá sabor a brigadeiros de grife. Como lanche rápido, acompanha o brasileiro em estádios, shows, reuniões e voos nacionais. Pesquisa realizada pelo Ibope, encomendada pela ABICAB, revela que 66% da população brasileira tem o hábito de consumir amendoim.

Com o consumo se consolidado cada vez mais, agora a ciência comprova outras características que vão além da praticidade e do sabor. Entre os diversos estudos no Brasil e no exterior nos últimos anos, a pesquisa da Dra. Vanderli Marchiori se destaca por acabar com o mito do amendoim como alimento que engorda. "O amendoim, quando consumido na quantidade certa (recomenda-se 30g por dia) e em lanches intermediários, garante a saciedade por mais de duas horas, o que inibe a ingestão de alimentos mais calóricos. Ou seja, além de não engordar, ajuda no processo de reeducação alimentar", complementa Marchiori.

Benefícios

O amendoim tem grande quantidade de proteínas vegetais – de 25% a 30% de sua composição – e é rico em fitoesteróis, um tipo de gordura presente em óleos vegetais e frutos oleaginosos, reconhecida desde a década de 1950 por sua capacidade de baixar os níveis de colesterol ruim (LDL) do sangue. Auxilia no controle do peso, da gordura abdominal e dos níveis de açúcar no sangue. Novas pesquisas têm demonstrado que os fitoesteróis possuem efeito anticancerígeno, com atuação no organismo em diferentes frentes: inibindo a proliferação celular, estimulando a morte de tumores e

[Página inicial](#)

[Arte e Lazer](#)

[Ciência e Ambiente](#)

[Comunicação e Mídia](#)

[Economia e Finanças](#)

[Educação](#)

[Empresas e Negócios](#)

[Esportes](#)

[Moda e Estilo](#)

[Notícias](#)

[Transportes](#)

[Viagens e Turismo](#)

[Vida e Saúde](#)

modificando alguns dos hormônios que levam ao crescimento destes. Estudo publicado no The Journal of Nutrition, em 2008, revelou que um grupo de pessoas que consumiu amendoim diariamente apresentou 33% menos incidência de tumores.

Importância regional

Produzido em áreas de renovação com cana-de-açúcar, o amendoim promoveu significativas mudanças econômicas ao gerar empregos e renda no interior, em regiões sem espaço para uma cultura alternativa. Pequenos produtores de cana, por meio de arrendamentos, tornaram-se grandes produtores de amendoim.

Cidades como Jaboticabal, Dumont e Ribeirão Preto são grandes produtoras e pioneiras no modelo de rotação da cana-de-açúcar com amendoim. Em todo o Brasil, estima-se uma produção que supera 300 mil toneladas nesta safra 2011/2012, e o Estado de São Paulo será responsável por 80% desse total.

Dra. Vanderlí Marchiori

Dra. Vanderlí Marchiori é nutricionista clínica e fitoterapeuta. Graduada pela Faculdade São Camilo, possui extensão em medicina natural pelo Manchester Institute. Fitoterapeuta pelo Conselho Regional de Farmácia do Mato Grosso do Sul e pela Fundação Herbarium, atualmente é assessora técnica da ABICAB e da Faculdade de Medicina de São Jose do Rio Preto. Também exerce a função de secretária geral da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva. É colaboradora da APAN (Associação Paulista de Nutrição), ex-conselheira do CRN3 e professora convidada de diversas universidades, cursos de pós-graduação e congressos de nutrição. Consultora de programas de TV a cabo e aberta, revistas e jornais impressos e eletrônicos. Durante muito tempo atuou em alimentação institucional e em controle de qualidade de alimentação de grandes empresas.

Serviço:

Amendoim – riqueza nacional

Estudos comprovam alto valor nutricional do produto

Data: 12 de dezembro (segunda-feira)

Horário: 9h30

Local: Centro de Convenções Ribeirão Preto

Endereço: Rua Bernardino de Campos, 999

Informações para a imprensa:

Dezembro/2011

Carolina Bispo – carolina@fonte.jor.br / (16) 2111-7200

Regiane Alves – regiane@neomarc.com.br / (16) 3202-8173 / 3204-8021

Mariana Azevedo – mariana.azevedo@perspectivabrasil.com.br / (11) 3706-3333 – ramal 211

[Procure descontos, ofertas e Compre](#)



Refrescante no Facebook



Confirmar

Você curtiu isto. · [Página do administrador](#) · [Informações](#) · [Erro](#)

Você curte isto.771 · [Página do administrador](#) · [Informações](#) · [Erro](#)

Tags: ABICAB, alimento, anos, Centro, estudos

Leia Mais

[Dia do Fonoaudiólogo: Clínica de Fonoaudiologia da FMU atende à comunidade](#)

[Franquia da OdontoCompany chega a São Paulo](#)

[Familiares recorrem a internação involuntária para tratar dependentes químicos](#)

[Amendoim alcança status de alimento funcional](#)