

MIRTILO

Uma vida sem amor é como uma árvore sem flores e frutos
(Álvares de Azevedo)

“Estudos epidemiológicos mostram evidências de que o consumo de frutas de coloração intensa, como o mirtilo, está correlacionado à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, devido à presença de compostos bioativos como as antocianinas, o resveratrol, o ácido elágico, as vitaminas e os minerais, além de ser pobre em calorias. Alguns estudos *in vivo* mostram que o consumo de mirtilo leva à proteção do cérebro contra danos isquêmicos; melhora a memória; retarda o declínio cognitivo associado ao envelhecimento; protege o coração; reduz hipertensão, e induz a saciedade, favorecendo a perda de peso. O consumo diário recomendado para pequenas frutas é de ½ copo” (Dra. MÁRCIA VIZZOTTO, CPACT, Embrapa).

Energia (Kcal)	Carboidratos (g/100g)	Gordura Total (g/100g)	Acidez (%)
56 - 69	14,5	0,3 - 0,5	0,41 - 0,55
Proteínas (g/100g)	Fibras Totais (g/100g)	Sol. Sol. Totais (°Brix)	
0,4 - 0,7	1,0 - 2,4	9,93 - 14	

Vaccinium ashey Reade, Ericaceae, nativa da América do Norte, o mirtilo passou a ser uma fruta mais conhecida no Brasil nas últimas décadas, pela importação de frutos e depois começou a ser cultivado no País, embora em pequena escala. Nos Estados Unidos e Canadá, é conhecido como “blueberry”, e na América Latina como “arandaro”, como na Argentina e Chile, onde é cultivado. Foi introduzida na Ásia, Europa e África, onde pouco produz. Só os EUA produzem cerca de 80 % do total. Há cultivares que já se mostraram adaptadas ao cultivo no Brasil, e em regiões frias, como o Delite e Powder Blue. Além do consumo ao natural, o fruto pode ser processado, em sucos, geleias, iogurtes, mas ainda é pouco conhecido. Foi muito propalado seu valor nutricional pelo alto conteúdo de antioxidantes. O fruto é pequeno e pesa, em média de 0,65 a 1,80 g, de cor violácea, azulada, com sabor doce-ácido, e muitas pequenas sementes, que podem ser consumidas, tendo sua época de produção entre dezembro e janeiro.

Vitaminas - tem 0,04 mcg de riboflavina (B2); 0,42 mcg de niacina (B3); vitamina A - 54 UI; vitamina B1, 10 mg; de vitamina C – 10-60 mg; vitamina K, 19 mg.

Minerais – potássio 77-112 mg; cálcio – 6-12 mg; fósforo – 12-47 mg; magnésio – 6-8 mg; ferro - 0,3-0,6 mg; selênio - 19 mg.

Contém ácido fólico - 6 mg; ácido pantotênico - 0,1 mg; luteína e zeaxantina - 80 mg. Tem efeitos medicinais. A qualidade do mirtilo pode variar muito, dependendo da polinização. Mostrou-se que pode chegar até a 14 °Brix, com polinizador adequado, e o número de sementes também varia com o polinizador, indo de 20 a 80 por fruto. O mirtilo ainda é pouco conhecido e consumido no Brasil, sendo comercializado como fruta exótica e de alto valor. Outros compostos presentes no mirtilo são os taninos, pectinas e antocianinas, estas entre 300 a 725 mg.



Foto 1. Frutos de mirtilo (à direita), com morango e amora-preta.



Foto 2. Mirtilo em embalagem vendida em mercado em São Paulo (à esquerda).



Foto 3. Mirtilo (esquerda à frente) ao lado de outras pequenas frutas.