

O açaí como fonte de ácidos graxos Ômega-9, Ômega-6 e Ômega-3

Valeria Saldanha Bezerra¹
Ingrid Almeida do Amaral²
Leandro Fernandes
Damasceno³
Otniel Freitas-Silva⁴

¹ Embrapa Amapá e PPGCAL
IQ/UFRJ -
valeria.bezerra@embrapa.br

² Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Rio de
Janeiro -
ingridamaral@hotmail.com

³ Embrapa Amapá -
leandro.damasceno@embrapa.br

⁴ Embrapa Agroindústria de
Alimentos -
otniel.silva@embrapa.br

2016

II Jornada Científica

Embrapa

O açaí é considerado um alimento energético e benéfico à saúde, sendo fonte de fibras, proteínas, vitamina E e de ácidos graxos essenciais, como Ômega-6 e Ômega-9, além de minerais, como manganês, boro, cromo e cobre. Os ácidos graxos componentes da fração lipídica do açaí, mereceram uma atenção especial nesta revisão, pois ácidos graxos mono e poli-insaturados têm sido associados à redução do risco de cardiopatias, incluindo a hipertensão e a aterosclerose. O ácido oleico (Ômega 9), considerado um ácido graxo insaturado essencial e vital na síntese hormonal, é encontrado em teores elevados na polpa de açaí, variando de 54,4% a 63,9% dos lipídeos, dependendo do produto de açaí estudado. O ácido graxo linoleico (Ômega 6), relatado em 10,6% a 16% dos lipídeos em polpas e frutos integrais de açaí, participam da estrutura de membranas celulares, influenciando a viscosidade sangüínea, permeabilidade dos vasos, ação anti-agregadora, pressão arterial, reação inflamatória e funções plaquetárias. O ácido graxo linolênico (Ômega 3), encontrado de 0,5% a 0,8% da fração lipídica de polpa e frutos integrais de açaí, é também o precursor primordial das prostaglandinas, leucotrienos e tromboxanos com atividade anti-inflamatória, anticoagulante, vasodilatadora e anti-agregante. Porém, vários autores observaram perdas significativas destes componentes essenciais ao organismo humano durante as transformações e processamento dos frutos. Em análises de sucos clarificados e filtrados houve perda significativa de ácidos graxos mono e poli-insaturados encontrados naturalmente na fruta. Deste modo, a ausência de informações claras pode levar à indução dos consumidores a crer erroneamente que aqueles produtos excessivamente processados encontrados no mercado podem ser nutricionalmente similares ao açaí batido original, processado artesanalmente nas condições da região amazônica.

Palavras-chave: composição, ácido graxo, açaí.