

Alimento

Romã = gostinho de infância



Fernanda Portes

Mande suas dúvidas e sugestões para o e-mail alimento@opopular.com.br

“Somente em 2009 o Ministério da Saúde incluiu a romã na Relação Nacional de Plantas Medicinais”

Adoro romã. Pessoalmente, para mim a fruta tem gostinho de infância, pois a romã acima de tudo me traz boas recordações. Lembro-me quando eu e alguns comparsas custosos, netos de minha avó, atacávamos um pezinho da planta que tinha na frente da chácara dela. Quando ela via, surgia de algum lugar esbravejando: “Não é pra pegar não! Elas são pra fazer remédio”.

Mas o que tem de tão especial na romã para minha vozinha querer transformá-la em remédio? Bem, ela, com sua sabedoria popular, não estava nada errada: sabia que a fruta tinha sim propriedades especiais, tanto que há relatos sobre as propriedades medicinais da romã em quase toda literatura da antiguidade.

Popularmente, a romãzeira é usada para o tratamento de um grande número de doenças inflamatórias e infecciosas, incluindo lesões e abscessos de pele e mucosas, amigdalites, faringites, estomatites, gengivite, glossite, afecções febris, diarreias, cólicas, hemorroidas, infecções de vias urinárias e genitais, viroses em geral, conjuntivites e



doenças respiratórias, como bronquites.

No Brasil, somente em 2009 o Ministério da Saúde incluiu a romã na Relação Nacional de Plantas Medicinais. Isso significa que a fruta faz parte das 71 espécies de plantas medicinais que o órgão recomenda como um dos fitoterápicos disponíveis para o uso da população com segurança e eficácia para o tratamento de determinadas doenças.

O que realmente se destaca na romã para ela ser considerada como planta medicinal, é seu potencial antioxidante. Complicou? Vamos descomplicar: nos alimentos é comum ocorrer reações químicas que provocam a perda do seu valor nutritivo, tanto pela decomposição de ácidos graxos quanto pela formação de compostos que reagem com outros e se tornam prejudiciais para o organismo. Ocor-

re que a romã é um desses superalimentos de origem natural ricos em antioxidantes que podem combater tais reações químicas e atuar em benefício da saúde.

Estudos com a fruta concluíram que extratos aquosos da polpa e das sementes da romã têm elevado potencial antioxidante, maior do que o efeito dos antioxidantes sintéticos BHT (butil-hidróxi-tolueno) e BHA (butil-hidróxi-anisól), que, por sua vez, em exposição aguda e prolongada, levaram ao desenvolvimento de tumores de fígado, pâncreas e glândulas em animais.

Em outros trabalhos com o suco da fruta, ela foi capaz de inibir a proliferação de células tumorais, provando ser um ótimo alimento para a prevenção e o tratamento de cânceres.

Nutricionalmente, na parte comestível da fruta, há compostos fenólicos, como antocianinas, quercetina, ácidos fenólicos e taninos. Trabalhos experimentais demonstraram que os compostos fenólicos da romã apresentaram influência sobre fatores bioló-

gicos, como a atenuação de fatores aterogênicos, modulação das respostas anti-inflamatórias e de enzimas do sistema de defesa antioxidante endógeno. Basicamente, a romã é uma ótima fonte de fibras, carotenóides, vitaminas C e E, magnésio, manganês, zinco e de taninos.

Tradução de tudo isso: a romã é uma fruta altamente antioxidante, cheia de compostos anti-inflamatórios e antitumorais. Por tudo isso, é aliada na prevenção de vários tipos de câncer, na prevenção de doenças crônicas, como colesterol elevado e diabetes, e é também interessante em questões estéticas. Já que é rica em ácido alélgico, a fruta ajuda a retardar o envelhecimento precoce da pele. Além disso, ela tem ação similar ao estrogênio, podendo ser usada para reduzir os sintomas de TPM (como cólicas) e menopausa.

Único problema prático sobre a fruta é o custo dela. Nos mercados em geral, tem um preço mais salgado em relação a outras frutas – se você pode, invista nela. Se não, pode tentar cultivar em casa – se conseguir, verá que vale a pena.

Luto

FIM DRAMÁTICO

Robin Williams se enforcou com um cinto e tinha cortes superficiais no pulso, afirma polícia da Califórnia

O ator e comediante Robin Williams se enforcou com um cinto no pescoço, confirmou o departamento de polícia de Marin County, na Califórnia, durante uma coletiva de imprensa na tarde de ontem. De acordo com o tenente Keith Boid, assistente-chefe dos legistas, o artista também tinha cortes superficiais no pulso esquerdo.

Ainda segundo a polícia, a assistente do ator o encontrou inconsciente, vestido, numa posição sentada e levemente suspenso do chão, com o cinto em volta do pescoço preso à porta de um dos cômodos da sua residência.

Exames toxicológicos ainda serão realizados. Os resultados, entretanto, só devem ser divulgados de duas a seis semanas. O corpo de Robin Williams foi liberado pela polícia para a família. Informações sobre o funeral ainda não foram divulgadas.

A polícia já havia dito que suspeitava de suicídio. Os investigadores disseram que Williams foi visto vivo pela última vez na noite de domingo, 10. Ele estava em sua residência, em Tiburon, onde morava com sua esposa, Susan Schneider, e foi encontrado por sua assistente pessoal. Susan deixou sua casa na segunda de manhã para trabalhar. Enquanto esteve fora, a assistente de Robin bateu na porta, mas ninguém respondeu. Ela ficou preocupada porque o ator deveria estar lá. Então, entrou na casa e encontrou o corpo.

Segundo a empresária do ator, Mara Buxbaum, ele sofria de uma depressão severa. Tendo lutado contra um vício no passado, Williams entrou em um centro de reabilitação no último mês para tentar se manter sóbrio. Fontes próximas ao ator disseram que ele não estava usando drogas ou álcool, mas estava frequentando o centro para “aperfeiçoar e focar” sua sobriedade após trabalhar em um cronograma maior do que o normal.

CARREIRA

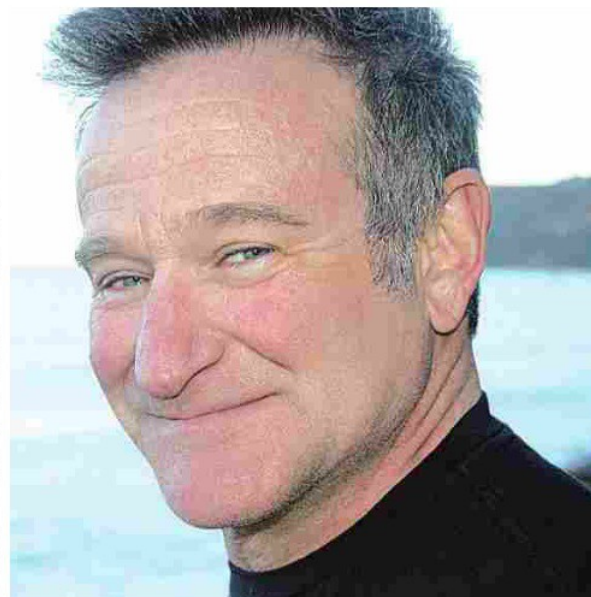
Williams conquistou as telonas em filmes como *Bom Dia, Vitória* (1987) e *Uma Babá Quase Perfeita* (1993). No entanto, foi um drama que rendeu a ele o Oscar de melhor ator coadjuvante: em *Gênio Indomável* (1997), ele interpretou o terapeuta Sean Maguire.

Em 2011, quando lançou o filme *Happy Feet: O Pinguim 2*, ele falou sobre a cirurgia no coração à qual se submeteu em 2009. “A operação foi há dois anos e continuo bem. Não senti medo, pelo menos uma vez tomei a decisão certa”, disse à agência EFE. Recuperado da recaída que teve em 2006 à dependência alcoólica – na época, o ator não bebia havia 20 anos – Williams disse ter a sorte de estar vivo.

Na época do lançamento da animação, ele deu entrevista ao *Estado de S. Paulo*. Quando perguntado sobre seu bom humor disse: “Não sou sempre assim e é estranho, porque as pessoas esperam que eu seja. Uma vez, uma senhora me cutucou no aeroporto e me pediu para fazer algo engraçado. É como passar por Baryshnikov e gritar: ‘Dance, seu desgraçado’. Não funciona. Uma noite estava lendo para minha filha, ela tinha três anos. Eu estava todo animado e ela me cortou: ‘Pai, não faça vozes. Só leia a história’”.

Em 2009, o ator apresentou o espetáculo de stand-up *Armas de Destruição de Massa*. Na ocasião, ele abordava temas pessoais, incluindo o alcoolismo. Ainda em entrevista ao *Estado*, disse que o palco foi terapêutico por tê-lo ajudado a falar de momentos difíceis, como a cirurgia no coração.

Ativo no Facebook, sua última postagem data de 30 de julho. Sob o texto “Primeiro olhar sobre Uma Noite no Museu 3. Espero que gostem, ele postou um trailer do filme que gravou com atores como Rebel Wilson, Owen Wilson, Steve Coogan e Ricky Gervais. O filme deve ser lançado em dezembro. (AGÊNCIA ESTADO)



Robin Williams: segundo a empresária do ator, ele sofria de depressão profunda

Homenagens da filha e dos fãs

A filha do ator Robin Williams, escreveu uma mensagem de despedida para o pai em sua conta no Twitter.

Na mensagem, a também atriz Zelda Williams cita uma passagem do livro infantil *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944).

“Você – você sozinho terá as estrelas como ninguém... E eu estarei morando em uma delas. Em uma delas eu estarei rindo. Quando você olhar para o céu à noite, será como se as estrelas estivessem rindo... Você – apenas você – terá as estrelas que podem rir”, diz o trecho escrito pela filha de 25 anos.

“Eu te amo. Sentirei sua falta. Tentarei continuar a olhar para cima. Z.”, assina Zelda. A última mensagem posta-

da por Robin Williams nas redes sociais foi uma mensagem de parabéns à filha, há duas semanas.

“Feliz aniversário a Ms. Zelda Rae Williams! Um quarto de século hoje, mas sempre será meu bebê. Eu te amo!”, escreveu o ator.

O nome de Zelda foi inspirado na heroína dos video games da Nintendo, de mesmo nome. Em 2011, pai e filha estrearam juntos um comercial do jogo. Além de Zelda, Williams deixou dois filhos, Cody, 23, e Zachary, 31, de um casamento anterior.

Fãs do ator prestaram homenagens ao ídolo em lugares imortalizados por seus filmes. Entre eles está um banco de praça, utilizado em uma das cenas de *Gênio Indomável* (1997).

Um buquê de flores foi deixado no banco no qual Williams – na pele de um psicólogo – se sentou ao lado de Matt Damon, e mensagens com giz foram escritas no chão, em torno do local.

A casa utilizada como cenário no seriado *Mork & Mindy*, protagonizado pelo ator entre 1978 e 1982, também recebeu homenagens.

“Você fará falta Mork”, diz um cartaz posto em frente à cerca da casa, fazendo referência ao personagem de Williams na série.

Flores e mensagens foram ainda deixadas na residência utilizada na comédia *Uma Babá Quase Perfeita* (1993), em São Francisco, e na estrela que leva o nome de Williams na calçada da fama, em Hollywood. (FOLHAPRESS)

Literatura

CARLOS NEJAR LANÇA NOVO LIVRO EM GOIÂNIA

Membro da Academia Brasileira de Letras, o escritor gaúcho Carlos Nejar lança hoje, às 8h30, no Centro de Cultura e Eventos da UFG (Câmpus 2), seu mais recente trabalho, o livro *Matusalém de Flores*. A vida do autor à cidade também se dá por conta de sua participação no 1º Congresso da Faculdade de Direito da UFG, evento em que vai proferir a palestra intitulada Crime e Literatura. Nejar nasceu em Porto Alegre em 1939 e estreou na literatura com o título *Sélesis*, em 1960. Com dezenas de obras publicadas – a maioria delas no gênero poesia –, ele tem se lançado a outros desafios ultimamente e este novo livro mostra isso.

Matusalém das Flores é um romance em prosa poética em que diversos signos literários são retrabalhados por Nejar, em que se mesclam mitologia e arquétipos bíblicos. Uma junção que serve para narrar a história fantástica de uma pequena cidade chamada Pedra das Flores e de seu mais notório morador, seu Matusalém. Trata-se de uma espécie de metáfora às avessas do famoso personagem bíblico, o mais longo de todo o Livro Sagrado.

Numa atmosfera de encantamento, as aventuras deste homem, que leva junto a toda a cidade em suas peripécias e experiências, são relacionadas com humor e magia, numa clara aposta ao tempo mítico. Nejar é pai de outro famoso escritor gaúcho, o ficcionista e cronista Fabrício Carpinejar.

Lançamento do livro: *Matusalém das Flores*
Autor: Carlos Nejar
Data: Hoje, às 08h30
Local: Centro de Cultura e Eventos da UFG (Câmpus 2, Conjunto Itatiaia)