



O uso de produtos como ração humana, óleo de coco e uma vasta lista de pós feitos à base de frutas vêm ganhando espaço entre consumidores interessados em perder peso. A farinha de casca de banana verde está entre eles e, com o reforço de uma propaganda que ressalta poderes quase milagrosos no quesito enxugar medidas, caiu no gosto de quem enfrenta problemas com a balança.

A comercialização do produto como pó emagrecedor levou pesquisadores da Universidade Federal de Viçosa (UFV) a desenvolver um estudo com a farinha.

“Em função da composição nutricional das frutas e o importante papel que as mesmas exercem na redução de riscos para diversas patologias, supõe-se que as farinhas dessas frutas também exerçam tais efeitos”, explica Luís Fernando de Sousa Moraes, pesquisador do Departamento de Nutrição e Saúde da UFV.

Segundo ele, além da perda de peso, outros possíveis benefícios, como redução da fome, o controle da glicemia, a melhora da função intestinal e do perfil lipídico, retardo do envelhecimento, prevenção do câncer e cardiopatias são atribuídos às farinhas.

Entretanto, na visão dos especialistas, faltam estudos científicos relacionados aos efeitos em humanos. “Decidimos desenvolver a pesquisa com a farinha de banana verde. Como ela está se tornando popular, é fundamental esclarecer os efeitos desse alimento para a saúde”, diz.

No estudo, foram avaliados quesitos como perda de peso, melhoria na composição corporal e do perfil bioquímico em mulheres adultas com excesso de peso. De 40 voluntárias inicialmente recrutadas, 25 concluíram a pesquisa. Os resultados serão publicados na revista científica *Diabetology and Metabolic Syndrome*.

Depois de 45 dias de consumo, as voluntárias foram reavaliadas e os pesquisadores constataram que a ingestão diária da farinha de banana verde não provocou alteração no peso e na composição corporal das mulheres. Foi observado, entretanto, redução do perímetro do quadril e conseqüente aumento da relação cintura-quadril.

Considerando que a resposta ao consumo pudesse ser variável em função do estado metabólico das voluntárias, elas foram divididas em dois grupos: com e sem síndrome metabólica – caracterizada pela associação de fatores de risco para as doenças cardiovasculares, vasculares periféricas e diabetes.

Segundo Luís, no grupo com síndrome, além de redução no perímetro do quadril e aumento da relação cintura-quadril, observou-se redução da pressão arterial sistólica (aquela que tem o maior valor verificado durante a aferição de pressão arterial. Exemplo: 120x80; onde 120 refere-se à pressão arterial sistólica e 80 refere-se à pressão arterial diastólica, ambas medidas em milímetros de mercúrio – mmHg).

Já no grupo sem síndrome metabólica, nenhum parâmetro antropométrico e de composição corporal apresentou alteração significativa depois do período de intervenção. “Isso sugere que mulheres com anormalidades metabólicas apresentem resposta mais acentuada ao consumo da farinha de banana verde quando comparadas a mulheres que, embora com excesso de peso, ainda não desenvolveram a síndrome.

Possivelmente, um maior benefício do consumo da farinha de banana verde é esperado no primeiro grupo”, ressalta Luís. Com relação aos parâmetros bioquímicos, o grupo com a síndrome apresentou uma redução significativa nos níveis de glicose quando comparado ao grupo sem a síndrome metabólica.

Emagrecimento Mesmo sem interferir diretamente na perda de peso e na melhoria da composição corporal, a análise nutricional da farinha de banana verde permite afirmar que seu consumo pode ser um aliado da boa saúde. Alguns dos benefícios estão relacionados ao elevado teor de amido total (73,45%), amido resistente (17,5%) e conteúdo de fibras (cerca de 14,5%) do produto. Segundo a nutricionista Fabiane Quintino Campos, as fibras são um componente funcional e estão relacionadas ao aumento da saciedade, melhor funcionamento do intestino e menor absorção de gordura pelo organismo. Fabiane explica que a banana é uma fruta rica em vitaminas A e C. Além disso, tem boas quantidades de triptofano, uma substância que aumenta a secreção de serotonina (mesmo hormônio liberado quando consumimos chocolate), que aumenta a sensação de prazer e bem-estar. Quando o fruto ainda está verde, tem a vantagem de não apresentar sacarose (açúcar presente no fruto maduro). A casca verde é rica em amido resistente, a substância associada à redução dos níveis de glicemia no sangue.

Quando esse amido entra no nosso organismo, segundo a nutricionista, ele passa direto pelo intestino delgado e, quando chega no intestino grosso, vira alimento das bactérias que naturalmente vivem ali. É nesse momento que os benefícios começam, pois essas bactérias, depois de digerir o amido resistente, produzem substâncias que são benéficas para o nosso organismo e que ajudam a prevenir várias doenças, como câncer e o diabetes. “Foi observado que o seu uso diminui os valores da glicose significativamente, inclusive em pessoas que já são diabéticas.”

De acordo com os resultados da pesquisa da UFV, o consumo de 20 gramas de farinha de banana verde diariamente reduziu a glicemia de jejum das voluntárias com síndrome metabólica. Para Luís Fernando, esse efeito pode estar relacionado ao baixo índice glicêmico (cerca de 15,3) da farinha em questão.

A farinha de banana verde é fonte rica de potássio, fósforo, magnésio, cobre, manganês e zinco, podendo também substituir outros carboidratos por oferecer maior conteúdo nutricional que os demais tipos de farinhas existentes no mercado. É uma alternativa mais saudável ao consumo de pães e bolos ou, no mínimo, pode substituir a farinha branca em diversas preparações, garantindo mais fibras e nutrientes às refeições.

Segundo Luís Fernando, quando utilizada em substituição parcial à farinha de trigo para produção de biscoitos, a farinha de banana verde não altera as características sensoriais desse alimento, que tem boa aceitação em diferentes faixas etárias. “Issto sugere que a farinha de banana verde pode ser usada como matéria-prima de enriquecimento nutricional de alimentos, contribuindo para reduzir o índice glicêmico (IG) das refeições e melhorando a diversidade das preparações para pacientes que necessitam excluir a farinha de trigo da alimentação, como por exemplo, os portadores da doença celíaca.”

Como fazer em casa

Selecione a quantidade de banana verde (de qualquer variedade) a ser produzida. Escalde as bananas em água fervente, para tirar impurezas. Dois minutos são suficientes. Descasque a banana e corte as cascas em tiras. Coloque-as em um tabuleiro, arrumadas lado a lado. Leve ao forno e deixe torrar até ficarem bem quebradiças e esfarinhando na mão (ATENÇÃO: o forno não pode estar muito quente, caso contrário, as cascas queimarão). Passe em uma máquina de moer ou leve ao liquidificador e depois passe em uma peneira fina. Está pronta para ser consumida.

Como consumir a farinha

Pode ser usada sobre alimentos prontos misturada a sucos ou vitaminas.