



NOTÍCIAS

FOLHA DE LONDRINA – PR - 18/08/2009

SAÚDE - Suco de laranja ajuda a prevenir a hipertensão arterial.

Suco de laranja: difícil achar alguém que não goste desta bebida que, além de ser rica em vitamina C, está associada à menor incidência de hipertensão arterial. Assim concluíram os autores de um estudo que avaliou a influência do suco de laranja sobre a pressão arterial e a composição corporal em homens.

O estudo foi feito com 141 homens, com idade média de 41 anos, que tiveram a pressão arterial, peso corporal, altura, índice de massa corporal (IMC) e a circunferência abdominal avaliados. A frequência e o consumo diário de alimentos e de suco de laranja foram obtidos por meio de um inquérito alimentar.

Os estudiosos verificaram correlação positiva da pressão arterial sistólica(máxima) e diastólica (mínima) com o IMC e correlação negativa com o consumo de suco de laranja. O consumo de suco foi associado positivamente à maior ingestão de vitamina C e negativamente à pressão arterial e IMC para homens adultos jovens (35 a 41 anos).

Na população geral foi observada tendência de aumento da pressão arterial com a idade, mas esse avanço foi menor nos indivíduos que consumiam suco de laranja.

De acordo com os autores, o consumo regular de suco de laranja elevou o aporte de vitamina C na dieta e foi associado à menor incidência de hipertensão arterial e obesidade em homens, sugerindo que o suco, ou seus componentes, auxiliam na prevenção da hipertensão arterial e na redução de sobrepeso e da obesidade.