

O SUCO DE UVA E A SAÚDE DA CRIANÇA

As crianças são compostas quase só de energia e espontaneidade. Elas nos surpreendem a cada momento com a sua desenvoltura e capacidades. Têm um desenvolvimento físico, emocional e intelectual acelerado e mesmo assim mantêm uma disposição invejável. Haja combustível para suprir tudo isso! Nessa época a alimentação é fundamental ao seu perfeito desenvolvimento. A dieta deve ser rica em macro e micronutrientes e atender as necessidades dessa fase do crescimento físico e mental. É preciso estar atento a isso.

A rica composição da uva, e de seu suco, é muito importante para organismos em desenvolvimento. Vejamos o porquê.

A uva é uma das frutas mais doces e calóricas: contém cerca 15 a 17 gramas de glicose e frutose e 70 calorias para cada 100 gramas de fruto. O importante é que os açúcares da uva são de assimilação rápida, isto quer dizer: o seu uso é priorizado pelo organismo nas reações metabólicas, impedindo, desse modo, que se acumule no organismo. Isso a torna muito útil como reconstituente metabólico/energético antes, durante ou após atividades ou situações de grande consumo de energia, tanto físicas como intelectuais.

É importante saber que a presença de vitaminas do Complexo B (principalmente B1, B3 e B5) e Vitamina C, além de sais minerais e oligo-elementos como o sódio, cloro, potássio, cálcio e ferro, entre tantos, é de grande importância, principalmente na formação e metabolismo dos ossos, sangue, cérebro e nervos, além de serem eles os grandes responsáveis pela mecânica muscular. Isso tudo é essencial nessa fase do crescimento.

O suco de uva também contém alguns ácidos orgânicos, como os ácidos linoleico, tartárico, málico, cítrico, succínico e fumárico dentre outros. Eles têm um papel relevante na nossa digestão e no adequado funcionamento dos intestinos.

O suco de uva tem ainda em quantidades apreciáveis os polifenóis. Eles têm grande importância para a saúde – são os maiores responsáveis pelas principais virtudes terapêuticas e profiláticas desta bebida. Além de serem uma barreira para doenças cardiocirculatórias no futuro, para desenvolvimento e disseminação do câncer e para aumentar a longevidade, várias pesquisas médicas mostram que eles incrementam a imunidade, ou seja: majoram as defesas do organismo, sobretudo para doenças infectocontagiosas, que são muito comuns em crianças. Estudos médicos também atribuem aos polifenóis um efeito neuroprotetor e neuroregenerador, o que é muito relevante em crianças que ainda estão com o cérebro e o sistema nervoso em desenvolvimento.

A Tabela nessa página compara a composição de 100 ml de suco de uva e de leite. Os dados foram retirados de rótulos de produtos que estão no mercado. Acrescentei a esta Tabela a composição de 100 g de uva. Isso porque, por não ser uma exigência legal, não constam no rótulo do suco de uva alguns elementos que certamente ele contém, por estarem presentes de uma maneira significativa na uva.

Como se vê na Tabela o leite é rico em cálcio que é importante em todas as etapas do crescimento, sobretudo para as mulheres e crianças. O suco de uva, com sua composição bem mais rica, é um importante complemento ao leite nas fases do desenvolvimento em que o metabolismo está aumentado e quando há grande consumo de energia, eletrólitos e sais minerais.

Acrescentar um copo de suco de uva à merenda escolar é de grande relevância. É uma atitude simples que favorece sobremaneira o desenvolvimento físico e intelectual das crianças na época em que isso é mais importante. Estão de parabéns os governantes que adotaram esta prática.

jairo@monson.med.br

Autor: Dr. Jairo Monson de Souza Filho