

Do limão, mais que uma limonada

Propriedades da fruta podem beneficiar o metabolismo humano, mas não se pode considerá-la milagrosa: exagerar é um risco

EDUARDO BRANDÃO

DA REDAÇÃO

De vilão do paladar a *queridinho* nas dietas mais radicais, o limão deixou de ser apenas um tipo de tempero para dar toque refrescante em saladas de folhas ou opção de suco, para auxiliar na melhora do metabolismo humano. Porém, o exagero pode ser perigoso à saúde.

As propriedades da fruta cítrica consistem, por exemplo, em ajudar na cura de dores de estômago e na melhora de resfriados. E ganha, cada vez mais, a fama de queimar o excesso de gordura na cintura e ser agente para reduzir o tamanho do manequim.

O uso da fruta para controlar o peso voltou à moda graças ao livro *Master Cleanse* (como a dieta da limonada é conhecida no exterior), editado nos Estados Unidos e que se tornou a nova febre entre quem deseja fazer as pazes com a balança.

O regime propõe passar dez dias à base de limão diluído em água com glicose e pimenta, sem o consumo de nenhum alimento sólido nesse período. Trata-se de uma variação da estratégia de, ainda em jejum, beber o suco puro de vários limões.

Especialistas advertem que essas dietas podem prejudicar gravemente a saúde. "Não existe na literatura médica nenhuma comprovação de emagrecimento apenas com limão", explica o **nutricionista e professor doutor da Universidade Católica de Santos (Unisantos) Cezar Henrique de Azevedo**.

O radical programa de desintoxicação não é novo. Foi criado em 1941 pelo *bruxo da medicina alternativa*, Stanley Burroughs. Ele sustentava que o uso constante do limão ainda em jejum contribui para livrar o organismo de toxinas, como



O limão faz parte de medidas de desintoxicação do organismo, mas não age sozinho: deve ser aliado a outras ações de cuidado com a saúde

pesticidas, hormônios, medicamentos e fertilizantes que se acumulam no corpo.

DOIS OU TRÊS LIMÕES

Apesar da visão cética de especialistas, consumir a fruta diluída em água em jejum *turbina* a perda de peso e auxilia o organismo a se desintoxicar e se livrar das gordurinhas. Assim diz a química e escritora Conceição Trucom, autora do livro *O Poder de Cura do Limão* (Editora Alaúde, 200 páginas).

Ela assegura que os nutrientes da fruta ajudam o organismo a se desintoxicar, eliminando substâncias ruins que se acumulam, principalmente devido à ingestão de alimentos com baixa qualidade nutricional.

"A água com limão em jejum

deixa o pH (teor de acidez) do estômago mais alcalino, o que favorece a imunidade e a eliminação de toxinas", explica.

Entretanto, Conceição diz ser prudente não exagerar na dose. Ela aconselha a começar com apenas uma fruta por dia, elevando a quantidade de forma proporcional até três limões. Isto, aliado a uma dieta equilibrada, é suficiente para perceber uma diferença na balança.

A orientação é ingerir, ainda em jejum, uma xícara de chá de água morna com o suco fresco de um limão médio (duas colheres de sopa). Ela aconselha ainda colocar uma pitada de sal marinho integral (não refinado) na mistura. "Podemos afirmar que se tra-

ta de um excelente substituto da cafeína, facilmente preparado, porém com muito mais vantagens para o organismo", orienta. Entre elas, estão o combate à pressão arterial, a limpeza do intestino e a redução da acidez corporal, o que faz o metabolismo funcionar bem.

É recomendável beber a mistura 30 minutos antes do café da manhã. A medida facilita que a *fastina* não seja prejudicada por qualquer alimento sólido. Outra dica é repetir a receita cerca de 15 minutos antes do almoço e do jantar.

MAIS PROPRIEDADES

Conceição acrescenta que o limão ajuda no combate à ansiedade e à fome impulsiva. "Se você mantiver uma dieta mais

alcalina, perderá peso mais rapidamente".

Ela aponta outra propriedade do limão: a ação antioxidante. Significa que a fruta é capaz de tirar de cena os radicais livres, moléculas que provocam o envelhecimento precoce. A vitamina C presente também diminui as rugas e manchas e remove toxinas do sangue.

Para consumir o limão com frequência e em grande quantidade, é aconselhável consultar um médico ou dentista: cada organismo reage de forma diferente ao uso constante da fruta. E, para algumas pessoas, a acidez excessiva deixa os dentes sensíveis. "Falta na literatura médica, também, a relação do limão com o aparecimento de gastrite", salienta Azevedo.

MÚLTIPLO

Propriedades
curativas do limão

Pode baixar a pressão arterial

Uma pesquisa realizada em 2010, na Coreia do Sul, constatou que cheirar limão pode reduzir a pressão arterial. Nutricionistas aconselham que o consumo diário da fruta e de alimentos vegetais frescos e maduros é fundamental para controlar a pressão arterial.

Soluciona o mau hálito

Em combinação com os óleos essenciais de hortelã-pimenta, pode reduzir o mau cheiro e os compostos de enxofre na respiração.

Reduz o risco de câncer de esôfago

Como as demais frutas cítricas, o limão contém níveis fisiológicos significativos de flavonóis, substância associada na literatura médica à diminuição do risco de câncer de esôfago.

Dissolve ou reduz a formação de cálculos nos rins

Ingerir até três limões por dia pode ser alternativa razoável para pacientes com alguns tipos de pedra nos rins.

Reduz a inflamação

A mucilagem (preparo farmacêutico) de limão tem significativos efeitos anti-inflamatórios.

Protege o coração

O suco de limão tem propriedades antioxidantes e cardioprotetoras.

Pode proteger contra o cólera

O suco de limão é um bactericida de amplo espectro, que, inclusive, combate o vírus do cólera.

Combate o envelhecimento

O limão é um antioxidante poderoso e capaz de prevenir a oxidação do colesterol de baixa densidade (LDL), fator que contribui para acelerar o envelhecimento.

Reduz a ansiedade

O óleo de limão possui atenuador de ansiedade por ter anolítico, um tipo de antidepressivo.

Pode ajudar a manter peso ideal

O limão ajuda o organismo a se desintoxicar, eliminando substâncias da ingestão de alimentos com baixa qualidade nutricional.

Ácido cítrico age como detergente, explica química

■ O poder emagrecedor do limão está contido no ácido cítrico, que age como uma espécie de detergente, dissolvendo toxinas e gorduras do organismo. As frutas da mesma família, como a laranja e a mexerica, também carregam esse ácido, mas em menos escala.

"O limão tem a maior quantidade de ácido cítrico. O interessante é que ele é uma fruta barata e disponível o ano todo. O tamarindo e a uva aparecem na sequência (na escala de dosagem do ácido), mas

em bem menos quantidade", explica a química e escritora Conceição Trucom.

Ela argumenta que todos os tipos de limão têm propriedades nutricionais e terapêuticas semelhantes. A escolha vai depender do preço e da preferência de quem consome a fruta. A escritora diz, ainda, que o sabor azedo dá a ideia de essa fruta aumentar a acidez no organismo.

"Funciona de forma oposta: o limão tem ação alcalinizante, que favorece o funcionamento

do metabolismo e do organismo como um todo". Desta forma, a fruta facilita a perda e a manutenção do peso.

Para isso, é aconselhável uma alimentação balanceada e rica em frutas, verduras e fibras. Conceição diz que o ácido cítrico ainda tem ação antisséptica, que combate os microrganismos que provocam fermentação no estômago e no intestino, facilitando a digestão.

MAIS OPÇÕES

O nutricionista Cezar Henri-

que de Azevedo afirma ser ariscado apostar apenas em única fonte de fruta diária. "O ideal é consumir no mínimo três. O limão pode ser uma delas. Assim, a pessoa consome a quantidade de vitamina C necessária", orienta.

Outra vantagem da fruta é ser fonte de potássio, que estimula as funções nervosas e cerebrais, além de controlar a pressão arterial. Conceição Trucom sustenta que é na casca que se encontra o maior poder medicinal do limão.

"A riqueza de óleos essenciais, conhecidos como terpenos, cumpre função de um quimioterápico natural, que evita a formação de células mutantes", descreve.

Ela aconselha bater no liquidificador um limão fresco com casca, retirando apenas o miolo branco (que provoca amargor) e as sementes com um copo de água. A orientação é incluir na receita uma maçã e salinha, que ampliam o poder protetor e revitalizam da fruta cítrica.