
Os Benefícios do Uso da Biomassa da Banana Verde em Diabéticos¹

Loyana Carla de BRITO²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

A Diabetes é uma doença crônica bastante frequente, que pode levar a diversas complicações se não for tratada corretamente, a terapia consiste em mudanças no estilo de vida e alimentação, a biomassa da banana verde por seu teor de fibras e amido resistente pode ser usada para ajudar a controlar a glicemia em diabéticos.

PALAVRAS-CHAVES: diabetes; biomassa; banana; glicemia; fibras.

Diabetes Mellitus (DM) consiste em um distúrbio metabólico definido por hiperglicemia persistente, decorrente de deficiência na produção de insulina ou na sua ação, ou em ambos os mecanismos (Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019).

Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, (2019) a classificação de diabetes baseia-se em sua etiologia, existem diversos tipos, sendo a diabetes tipo 2 o mais comum. Esta pode ser causada por fatores genéticos, ambientais, entre outros, como sedentarismo e má alimentação. As complicações dessa doença são relacionadas como distúrbios microvasculares e macrovasculares, que resultam em retinopatia, nefropatia, neuropatia, doença coronariana, doença cerebrovascular e doença arterial periférica.

A DM traz um desafio para portadores, sua família e profissionais de saúde para a obtenção de um bom controle glicêmico e metabólico, para minimizar complicações em curto e longo prazo. Mudanças comportamentais, alimentares e adesão ao tratamento medicamentoso são fundamentais para prevenção das complicações agudas e crônicas (FARIA et al., 2013).

¹Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro do Distrito Federal, realizada dias 20 e 21 de junho de 2020.

²Aluna do curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica e Funcional, email: carlaloyana17@yahoo.com.br

³Orientadora do Trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação, email: professorabruna.almeida@gmail.com.

A biomassa consiste em uma pasta da banana verde cozida que atua como um excelente espessante, e por não ter sabor, pode ser empregada em muitos pratos, como pães, massas, maioneses e patês, não alterando o sabor dos alimentos, além de melhorar a qualidade nutricional por conter uma boa quantidade de fibras, proteínas, nutrientes e aumentar o rendimento do produto (RANIERI, 2014).

A biomassa da banana verde é considerada um alimento funcional. Apresenta em seu conteúdo as vitaminas A, C, do complexo B (B1, B2 e niacina) e sais minerais. O amido resistente (AR) presente na biomassa da banana verde é um carboidrato complexo, que ao ser fermentado pela microbiota bacteriana no interior do intestino grosso produz ácidos graxos de cadeia curta, contribuindo para a integridade do cólon intestinal (OI, 2011).

Segundo RANIERI (2014), da mesma forma como as fibras, o amido resistente contribui para a queda dos índices glicêmicos dos alimentos, proporcionando uma menor resposta glicêmica, e conseqüentemente uma menor resposta insulínica, auxiliando no tratamento de diabetes do tipo 2. As diferenças nas respostas glicêmicas e insulinêmicas ao amido da dieta estão diretamente relacionadas à sua respectiva taxa de digestão. Desse modo, alimentos lentamente digeridos ou com baixo índice glicêmico, como no caso do amido resistente, têm sido associados ao melhor controle do diabetes, e, em longo prazo, podem até mesmo diminuir o risco de desenvolver doenças crônicas.

O amido resistente possui também como uma de suas características a sensação de maior saciedade, prevenindo assim o acúmulo de gordura que provoca o sobrepeso e a obesidade (FREITAS, 2002).

Portanto, a biomassa da banana verde por ser boa fonte de vitaminas, minerais, fibras solúveis e insolúveis e amido resistente, traz benefícios no controle glicêmico, insulinêmico, anti-inflamatório, por ser um bom espessante, pode ser utilizada em diversas preparações no dia a dia, auxiliando não só na prevenção e controle de diabetes, mas de diversas outras doenças, como: doenças cardiovasculares, obesidade, dislipidemias, câncer, entre outras.

REFERÊNCIAS

Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Sociedade Brasileira de Diabetes. São Paulo: Editora Clannad, 2019.

FARIA, Heloisa Turcatto Gimenes; RODRIGUES, Flávia Fernanda Luchetti; ZANETTI, Maria Lucia; ARAÚJO, Marcio Flavio Moura de; DAMASCENO, Marta Maria Coelho. Fatores associados à adesão ao tratamento de pacientes com diabetes mellitus. *Acta Paul Enferm.*, v.26, n.3, p. 231-237, mar. 2013.

FREITAS, M. C. J. Amido Resistente: propriedades funcionais. *Nutrição Brasil*, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.40-48, maio/jun. 2002.

OI, Ricardo Kenji. Secagem da biomassa de banana verde em spray dryer. 2011. 68 f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Engenharia Química, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/266855>>. Acesso em: 14 jul. 2020.

RANIERI, Lucas Menezes; DELANI, Tiele Carina de Oliveira. Banana verde (*Musa spp*): Obtenção da biomassa e ações fisiológicas do amido resistente. *Revista Uningá Review*, [S.l.], v. 20, n. 3, dez. 2014. ISSN 2178-2571. Disponível em: <<http://34.233.57.254/index.php/uningareviews/article/view/1602>>. Acesso em: 14 jul. 2020.