

UVAS DE MESA: NATURALMENTE FRESCAS, COLORIDAS E NUTRITIVAS

A uva de mesa é o fruto originário da videira *Vitis vinífera* L. sendo classificada, botanicamente, como baga, uma vez que é um fruto simples com sementes e polpa, produzido a partir de uma flor com um ovário.

Em Portugal são produzidas uvas de mesa de diferentes castas, com cores diferenciadoras entre si, que do ponto de vista nutricional sugerem uma maior diversidade de compostos fitoquímicos – compostos biologicamente activos presentes naturalmente em alimentos como as frutas que, para além de lhes conferirem características organolépticas únicas, demonstram também benefícios para a saúde.

De facto, desde as uvas pretas/arroxeadas, passando pelas rosadas até às mais verdes/amareladas, todas são provenientes de diferentes castas que necessitam de condições de clima e solo particulares para que o produto final possua características únicas de qualidade superior. No nosso País, podemos destacar o cultivo de algumas castas, como a rosada Cardinal, a branca portuguesa Dona Maria, a branca Itália, a rosada Red Globe, a branca Victoria e a tinta Palieri. Com a evolução da tecnologia e preferências do consumidor, têm também surgido castas que dão origem a uvas de mesa sem grainha. Na última década, a produção de uva de mesa nacional aumentou moderadamente sobretudo na região do Alentejo. A par disto, a disponibilidade desta fruta aumentou igualmente nos últimos anos. Ainda assim, grande parte da oferta disponível no mercado nacional é oriunda de outros países por via das importações.

Do ponto de vista alimentar e nutricional, a uva de mesa apresenta um elevado conteúdo em água, sendo também um bom fornecedor de fibras, vitaminas e alguns minerais como o potássio. A uva de mesa poderá conter um maior teor em açúcares face a outras frutas, contudo, a densidade energética de uma porção de uvas de mesa não difere significativamente das restantes tipologias de fruta, se for consumida na porção recomendada pela Roda da Alimentação Mediterrânica. Portanto, no que concerne a este tipo de fruta, uma vez que uma porção (160 gramas) corresponde a algumas bagas com calibres variáveis, será conveniente quantificar a porção que se pretende consumir no âmbito de uma alimentação equilibrada.

O consumo de uva de mesa, tal como outras frutas, está associado a alguns benefícios ao nível da saúde devido, particularmente, ao seu conteúdo em antocianinas, flavonóides,

e outros compostos fitoquímicos como o resveratrol. As suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias parecem favorecer a homeostasia da circulação sanguínea e pressão arterial. Os compostos fitoquímicos presentes neste alimento demonstram ainda efeito protector em determinadas patologias como doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e doença oncológica. Além disso, o extrato das grainhas da uva tem vindo a ser alvo de investigação como possível agente terapêutico em alguns tipos de cancro, devido ao seu elevado teor em compostos fenólicos.

A uva de mesa deverá ser incluída numa alimentação saudável e sustentável. Para isso, a sua aquisição deve ser feita preferencialmente aquando da sua época de colheita, nomeadamente, entre Julho e Setembro. Adicionalmente, sempre que possível deverá ser privilegiada a compra de uva de mesa de produção nacional e/ou local, produzida através de técnicas que respeitem o meio ambiente, produtores e consumidores. Uma vez que este é um alimento perecível, e por forma a evitar o desperdício alimentar, será importante considerar a quantidade adquirida no momento da compra. Após a sua aquisição, as uvas de mesa devem ser devidamente acondicionadas num local fresco e seco ou no frigorífico. Atendendo a que esta fruta se encontra mais acessível nos meses de Verão, o seu consumo como *snack* natural nas refeições intercalares constitui uma alternativa fresca e interessante do ponto de vista alimentar e nutricional. Podem também ser incluídas nas refeições principais, ou transformadas, originando produtos alimentares como passas, sultanas, sumos naturais e/ou incorporadas em receitas. Para saber mais sobre este fruto, consulte o e-book “Uva de Mesa – aspetos nutricionais e de saúde”, desenvolvido pela Associação Portuguesa de Nutrição, disponível em apn.org.pt. ●



› Carla Simões – Estagiária de Ciências da Nutrição, Associação Portuguesa de Nutrição



› Bárbara Machado – Nutricionista, Associação Portuguesa de Nutrição