

ROMÃ: DO PRADO AO PRATO



Punica granatum L., comumente designada por romã, é uma fruta originária do Sul da Ásia que se difundiu pelo mundo. Botanicamente, a romã classifica-se como baya globulosa, sendo um fruto simples com sementes e polpa produzidos a partir de uma flor com um ovário. Esta baya é carnuda e contém várias camadas de sementes com dureza variável consoante as variedades.

A sua produção tem vindo a crescer em Portugal, especialmente no Algarve e no Alentejo, sendo que a região do Algarve possui cerca de 95% da produção nacional deste fruto. No ano de 2018, em Portugal, foram produzidas cerca de 2.889 toneladas, em 475 hectares de área de produção, em que as principais variedades produzidas são: Wonderful, Acco, Bigfull, Kingdom, Mollar de Elche, Purple Queen, Smith e Asseria. A nível mundial, os maiores produtores de romã são o Irão, Israel, Afeganistão, Brasil, EUA, Itália e Espanha, sendo a Alemanha o principal importador europeu e a Espanha o maior exportador europeu.

Após a produção, segue-se a colheita, que deve ocorrer apenas quando atinge o seu nível óptimo de maturação, dado que as romãs são frutas não-climatéricas, isto é, não continuam o seu amadurecimento após a colheita. Neste contexto, a colheita de romãs, em Portugal, decorre principalmente entre Setembro e Novembro. Posteriormente, a sua distribuição e manutenção no local de venda, deve ser feita a uma temperatura o mais próximo da temperatura de conservação. No momento de aquisição deverá ser planeada a quantidade que se pretende consumir, assim como se deverá ter em conta a proximidade da sua produção e a sua sazonalidade.

O grande interesse pela produção da romã relaciona-se com o seu elevado valor nutricional, visto que a romã contém compostos fenólicos como as antocianinas, a quercetina, os ácidos

fenólicos, os taninos e outras substâncias com propriedades detentoras de grande capacidade antioxidante. É também rica em fibra, vitaminas e minerais, como os carotenos, a vitamina C, o potássio e o ferro. Nutricionalmente, esta fruta é constituída, maioritariamente, por água e hidratos de carbono. O consumo da romã apresenta benefícios relacionados com os compostos acima mencionados, nomeadamente, na protecção da saúde cardiovascular e na prevenção de determinadas doenças do foro oncológico, bem como pode desempenhar um papel de relevo na prevenção da diabetes *mellitus*, na doença inflamatória do intestino, na hipertensão arterial, na aterosclerose e em várias outras patologias metabólicas.

A romã deve integrar uma alimentação saudável e sustentável, respeitando as indicações de consumo da Roda da Alimentação Mediterrânica e optando por frutos provenientes de práticas de produção que considerem o bem-estar dos produtores, consumidores e ambiental.

Para saber mais sobre este fruto, consulte o e-book "Romã – aspetos nutricionais e de saúde", desenvolvido pela Associação Portuguesa de Nutrição, disponível em apn.org.pt. ●



› Sofia Ferraz – Licenciada em Ciências da Nutrição, Associação Portuguesa de Nutrição



› Bárbara Machado – Nutricionista, Associação Portuguesa de Nutrição