

Lichia: ação da fruta contra doenças crônicas, envelhecimento e câncer

Originária da China e cultivada nas Américas, a casca e semente concentram mais compostos bioativos do que a polpa

A lichia deixou de ser vista apenas como fruta doce e refrescante para ganhar espaço nas pesquisas científicas. Estudos recentes apontam que substâncias presentes no alimento podem ter efeitos importantes para a saúde, sobretudo por sua ação antioxidante e anti-inflamatória.

Rica em polifenóis e flavonoides - como epicatequina, quercetina, antocianinas e proantocianidinas -, ela ajuda a combater o estresse oxidativo, processo ligado ao envelhecimento precoce e a doenças crônicas. Também tem vitaminas, polissacarídeos e minerais essenciais, como o potássio.

Um dos achados mais curiosos envolve as partes

menos consumidas da fruta. Casca e semente concentram ainda mais compostos bioativos do que a polpa.

Em testes de laboratório, extratos dessas partes reduziram danos celulares e estimularam enzimas naturais de defesa do organismo.

Os resultados abrem caminho para o uso desses subprodutos na produção de alimentos funcionais, cosméticos e suplementos.

Na área neurológica, os dados são promissores. Pesquisas com animais com diabetes tipo 2 e perda de memória indicaram melhora do desempenho cognitivo após o uso de extratos da semente.

Houve redução de proteínas associadas ao Alzheimer,

além de menor inflamação cerebral. Os compostos da fruta também demonstraram potencial de proteção de neurônios relacionados ao movimento - o que desperta interesse em estudos sobre tratamentos para o Parkinson.

Na oncologia, experimentos com células humanas indicaram que nanopartículas derivadas da fruta conseguiram frear a multiplicação de células tumorais e estimular a apoptose, a chamada morte celular programada.

Entre os mecanismos observados estão o bloqueio da formação de vasos sanguíneos que alimentam tumores e o aumento do estresse oxidativo nas células cancerígenas.



Otimismo e cautela com os resultados

Os resultados são observados com otimismo, mas também cautela. Apesar do interesse crescente, a maior parte das descobertas ainda vem de estudos em células ou animais, o que impede conclusões definitivas sobre efeitos em pessoas. Pesquisadores destacam a necessidade de ensaios clínicos para confirmar os benefícios, entender a absorção dos compostos pelo organismo e estabelecer doses seguras. Outro ponto de atenção é o consumo

inadequado. A fruta verde contém a substância MCPG, capaz de provocar queda perigosa da glicose no sangue. O risco é maior para crianças desnutridas e já foi associado a episódios de hipoglicemia grave em alguns países. Por isso, especialistas recomendam ingerir apenas frutos maduros e com moderação. Também há desafios técnicos: a concentração de compostos varia conforme a variedade, o estágio de maturação e o processamento.

Jantar depois das 21h pesa na saúde do intestino

Jantar tarde, depois das 21h, pode ir além de um simples hábito e pesar na saúde do intestino. Um estudo recente indica que concentrar parte relevante das calorias nesse horário, sobretudo em períodos de estresse, está associado a maior risco de distúrbios digestivos. As informações são do El Tiempo.

Segundo o site Infosalus, a pesquisa foi apresentada na Semana das Doenças Digestivas (DDW) 2026, em Chicago, nos Estados Unidos, e aponta um efeito combinado entre estresse crônico e alimentação noturna no aumento de casos de diarreia e constipação. O trabalho foi conduzido por pesquisadores do New York Medical College, no Hospital

Saint Mary's and Saint Clare's, nos EUA.

De acordo com os resultados, pessoas que consomem mais de 25% das calorias diárias após as 21h têm até 150% mais chances de desenvolver alterações intestinais quando também estão sob altos níveis de estresse.

A médica Harika Dadigiri, autora principal do estudo, destacou que o impacto não está só no tipo de alimento, mas no momento da refeição.

"Não se trata apenas do que você come, mas de quando você come. E, quando já estamos sob estresse, esse momento pode ter um impacto duplamente negativo na saúde intestinal", afirmou.



Impacto na microbiota

O estudo também identificou que o grupo analisado apresentava menor diversidade da microbiota intestinal. A constatação sugere que o horário das refeições pode influenciar a saúde digestiva por meio do chamado eixo intestino-cérebro, sistema de comunicação que envolve sinais nervo-

sos, hormonais e bacterianos. Os pesquisadores ressaltam que se trata de um estudo observacional, e não uma relação direta de causa e efeito. Ainda assim, destacam a relevância da crononutrição, área que investiga como os ritmos biológicos interferem no metabolismo e na digestão.