

A batata-doce factos e ficção



Muitas crenças imprecisas em torno de batata-doce afectam a demanda por este alimento. Para promover a BDPA efetivamente, os Agentes necessitam conhecer os fatos.



■ BDPA é um excelente alimento para os homens também.

Factos

A batata doce é um membro da família Glória-da-manhã, produzindo raízes tuberosas comestíveis e verduras. Contrariamente à crença popular, a batata doce não está relacionado com a batata, que pertence a uma família diferente e é um tubérculo. O nome científico para a batata doce é *Ipomoea batatas*. A batata doce é também de uma família diferente do inhame (*Dioscoria spp.*). A batata doce teve origem na América Latina, mas a China é o maior produtor batata-doce, produzindo 85 milhões de toneladas anualmente. O Uganda é o maior produtor batata-doce da África Subsariana (ASS).

Não só a batata doce é benéfica para o consumo humano, é também uma fonte saudável, barata de proteína para utilização na alimentação animal. Todas as Batatas Doce contêm vitaminas e minerais importantes, especialmente as vitaminas C, B6, ácido fólico e os minerais potássio e manganês. A batata-doce de polpa alaranjada (BDPA), em particular, é uma importante fonte de beta-caroteno, um

precursor da vitamina A. Os benefícios potenciais da batata-doce de polpa roxa na prevenção do cancro estão a ser exploradas por nutricionistas nos EUA. As antocianinas que causam a pigmentação roxa nesta variedade também são encontrados em frutas e vegetais, tais como as amoras e repolho roxo. Que são poderosos antioxidantes biodisponível, facilmente absorvida pelo trato digestivo para a corrente sanguínea. Algumas variedades de batata-doce, não todas, podem causar flatulência (gases intestinais), o que pode diminuir a sua aceitabilidade entre alguns consumidores.

Alguns mitos comuns sobre a batata doce na ASS

Mito #1: Comer alimentos doces, incluindo a batata doce, a causa da diabetes

Facto: O diabetes tipo 2 (a condição em que o organismo não produz insulina suficiente ou a insulina não funciona corretamente, com consequente açúcar elevado no sangue), o tipo mais comum de diabetes, não é causada pela ingestão de alimentos doces. No entanto, uma dieta pobre, especialmente determinados tipos de açúcar, aumenta a probabilidade de contrair a doença. Factores de risco para desenvolver diabetes tipo 2 incluem a hipertensão, triglicéridos elevados no sangue (gordura), uma dieta rica em gordura, consumo elevado de álcool, um estilo de vida sedentário (pouco exercício), e estar com sobrepeso ou obeso.

Contrariamente a este mito, a batata doce é muitas vezes um alimento recomendado para diabéticos, uma vez que tem um índice glicémico (IG) mais baixo do que muitos outros alimentos ricos em amido. Isto é devido em parte ao seu alto teor de fibras. Alimentos de baixo índice glicémico libertam a glicose lentamente na



circulação sanguínea, o que ajuda a controlar o açúcar no sangue (glicose). Muitas dietas promover a batata doce como um alimento de queima de gordura e ele está no topo da lista dos melhores alimentos para comer.

Mito #2: A batata doce e alimentos doces são bons para as mulheres e crianças, mas não para os homens porque causam infertilidade e esterilidade nos homens

Facto: os alimentos de sabor doce NÃO têm um efeito negativo na fertilidade masculina. Na verdade, a vitamina A encontrada na BDPA e outros alimentos é importante para a prevenção de esperma lento. A BDPA também é rica em ácido fólico, uma vitamina do complexo B com propriedades antioxidantes, que é crucial para manter o esperma livre de anormalidades cromossômicas. Ingestão adequada de folato (folato é a forma de ácido fólico que ocorre naturalmente no corpo) é também importante para as mulheres antes e durante a gravidez. A BDPA, contendo vitaminas A, C, E e folato, é o alimento perfeito para a fertilidade dos homens e um alimento saudável que pode ser desfrutado por toda a família.

Mito #3: Comer alimentos doces, como a batata doce, causa parasitas nas crianças

Facto: os vermes são parasitas intestinais que infestam as pessoas, bem como os animais. Os mais comuns são oncocercose, verme de pino, verme de fita, verme de gancho, etc. Os parasitas entram no corpo humano a partir de três fontes possíveis: o ar que respiramos, a água que bebemos e a comida que comemos. Não há nenhuma relação entre o sabor dos alimentos e a presença de vermes.

Mito #4: Comer alimentos doces, como a batata doce, torna as pessoas mais susceptíveis de contrair malária

Facto: A malária é transmitida aos seres humanos quando um mosquito Anopheles infectado pica uma pessoa e injecta os parasitas da malária (esporozoítas) no sangue. Os esporozoítas viajam através da corrente sanguínea para o fígado, amadurecem, e eventualmente infectam as células vermelhas do sangue. Crenças generalizadas em toda a África, de que estar ao sol, comer alimentos doces e oleosos, saneamento ambiental pobre e consumo de frutos verdes, conjuntamente com a crença cultural profunda na feitiçaria, têm impedido os esforços para prevenir e tratar adequadamente a malária.

Mito #5: as folhas de batata-doce não são boas para o consumo humano

Facto: As folhas de batata doce são consumidas em muitas partes da África. São ricas em nutrientes e compostos funcionais, incluindo hidratos de carbono complexos, proteínas, aminoácidos, de fibra dietética solúvel e insolúvel, ácidos gordos omega-3, vitaminas e minerais (vitamina A, ácido fólico, vitamina C, cálcio, magnésio, fósforo), antioxidantes, e outros compostos bioactivos. Folhas mais jovens (menos de três meses) são mais tenras e são preferidas em relação às folhas maduras. Para obter o benefício máximo, não cozinhe excessivamente.

Mito #6: A BDPA pode melhorar a sua acuidade visual e reverter a cegueira

Facto: As crianças e mulheres grávidas que não têm quantidade suficiente de vitamina A na sua dieta podem sofrer de cegueira noturna (dificuldade ou incapacidade de ver com pouca luz, como no início da manhã ou noite). Nas crianças, esta situação pode evoluir para condições que danificam o olho, como manchas Bitot (manchas brancas espumosas na parte branca do olho) e xeroftalmia (ressecamento da córnea e conjuntiva) que pode eventualmente causar cegueira irreversível.

A vitamina A presente na BDPA e outros alimentos, promove uma boa visão e ajuda a evitar problemas, mas não pode reverter cegueira, uma vez estabelecida.

Mito #7: A BDPA é uma cultura geneticamente modificada (OGM)

Facto: A batata doce é uma cultura geneticamente rica e diversificada, e todas as suas cores de polpa diferentes (branca, creme, amarela, laranja e roxo) são encontradas na natureza. Algumas variedades produzem raízes e ramos, e outras produzem apenas ramos e folhas. Mais de 5.000 variedades diferentes de batata-doce são mantidas no banco de genes do Centro Internacional da Batata para preservar a sua biodiversidade e servir os programas de melhoramento do mundo. A BDPA NÃO foi geneticamente modificada para aumentar a sua pró-vitamina A.

A BDPA é naturalmente rica em pró-vitamina A e número um entre os melhores alimentos para comer

O Projecto Alcançando Agentes de Mudança (RAC) advoga por um maior investimento na batata-doce de polpa alaranjada, como abordagem baseada em alimentos para combater a deficiência de vitamina A (DVA), sobretudo em crianças menores de cinco anos de idade e suas mães. O RAC também ajuda na criação de capacidade institucional para desenvolver e implementar projectos sensíveis ao género de modo a garantir amplo acesso e utilização de batata-doce de polpa alaranjada em alguns países africanos abrangidos. Os esforços do projecto contribuem para uma mais abrangente Iniciativa da Batata-doce para o Lucro e Saúde (SPHI), esta visa melhorar as vidas de 10 milhões de agregados familiares em África até 2020.

Contactos:
Adiel Mbabu (CIP)
Gestor de Projecto RAC
a.mbabu@cgiar.org

Sonii David (HKI)
Assessor para o género e
advocacia
sdavid@hki.org

Jan Low (CIP)
Líder SPHI
j.low@cgiar.org