



Algas, microbioma e saúde

Autora:

Maria do Carmo Barreto

De vez em quando ouvimos dizer que “no futuro teremos de nos alimentar de insetos” – e se eu lhe disser que as algas são uma opção muito melhor? É que, para além da qualidade das suas proteínas, dos ácidos gordos ómega-3 e dos antioxidantes, muitas algas têm uns hidratos de carbono excelentes para a nossa saúde, uns glicanos especiais que não encontramos nas plantas terrestres. Para além de contribuírem para o trânsito intestinal, porque muitos deles são do grupo das chamadas “fibras solúveis”, promovem o equilíbrio do nosso microbioma. Microbioma? O que é isso? Este termo refere-se ao conjunto dos microrganismos que habitam no nosso interior, especialmente nos nossos intestinos, e que têm uma enorme influência na nossa saúde. Alguns microrganismos são benéficos, contribuindo para um aumento da espessura do revestimento mucoso do intestino, produzem sinais que afastam as bactérias patogénicas, melho-

ram o nosso sistema imunitário e diminuem a glicémia. Os desequilíbrios da flora intestinal, com predomínio das bactérias prejudiciais, levam a um aumento dos processos inflamatórios, à diminuição das defesas e uma maior suscetibilidade a doenças como a obesidade e a diabetes. Há inclusivamente provas da influência do microbioma na resistência à infeção pelo SARS-CoV-2 e na severidade do prognóstico da covid-19, estando mais protegidas as pessoas que tenham um “bom” microbioma. Os glicanos de algumas algas, quando são hidrolisados pelo nosso sistema digestivo, formam umas moléculas mais pequenas (oligosacáridos), que ajudam o trânsito intestinal e promovem o crescimento das bactérias do “bom” microbioma, ou seja, funcionam como probióticos. Podemos encontrar glicanos como o agar, alginato, carragénio e fucoidanos, em algas como wakame, kombu e nori, sendo esta última semelhante à “erva patinha” con-

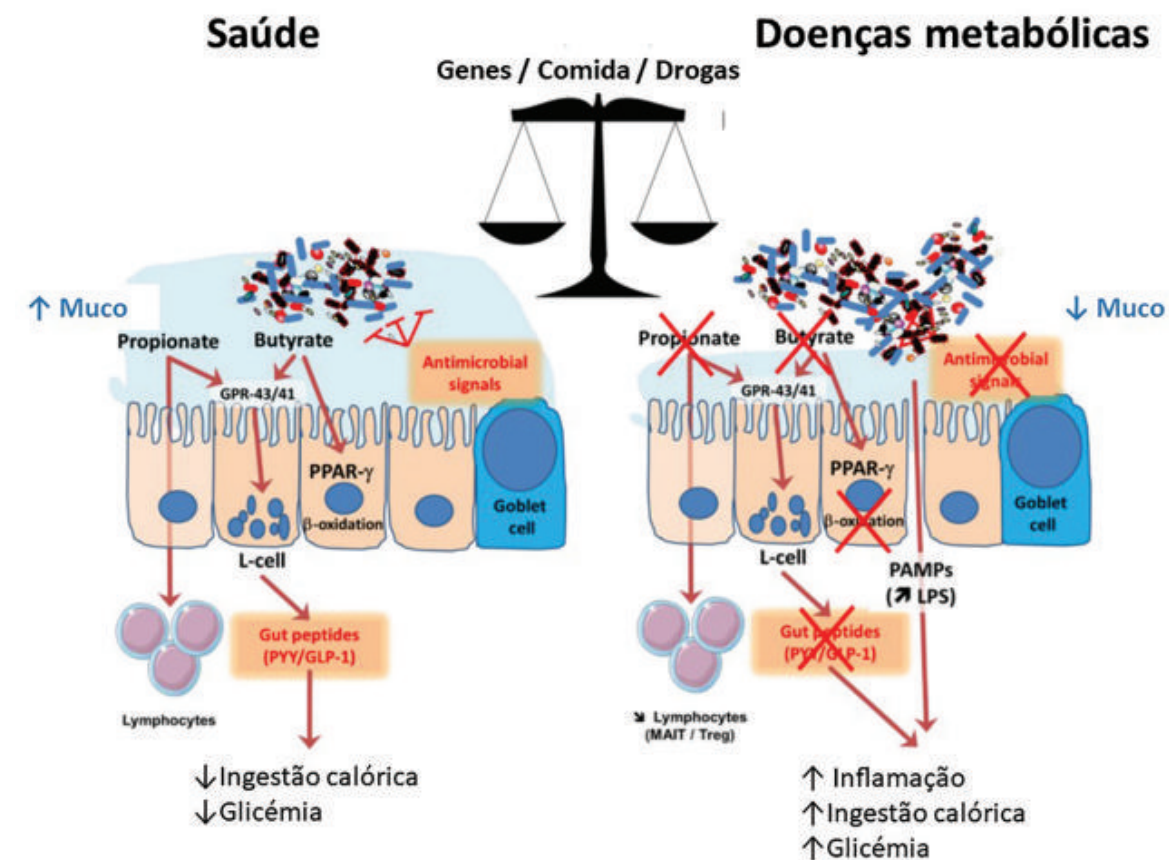


Figura 1. Influência do microbioma na saúde (Cani, P.D. Gut 2018;67:1716-1725)



Figura 2. *Porphyra*, a “erva patinha” usada nas Flores e Corvo para confeccionar tortas (foto: Pedro Raposeiro).

sumida nas Flores e no Corvo. Dados epidemiológicos que comparam as dietas do Japão e do ocidente sugerem que o consumo diário de algas diminui a incidência de doenças crónicas como a obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e doenças inflamatórias do intestino. A construção excessiva de molhes, portos e passeios marítimos ao longo das costas levou a um grande decréscimo nas populações de algas marinhas. É assim de grande interesse o cultivo das algas com maior interesse nutricional, uma vez que as algas selvagens não serão suficientes para garantir a sua procura crescente e a sustentabilidade dos oceanos. O cultivo de algas marinhas tem maior expressão no Oriente, mas existem já algumas empresas noutros países. Em Portugal destaca-se a pioneira AlgaPlus, co-fundada pela Dra. Helena Abreu, que se licenciou em Biologia na Universidade dos Açores e foi

aluna da Doutora Ana Neto. Há cada vez mais investimento nesta aquacultura de futuro, e se tudo correr bem em breve teremos empresas açorianas a apostar nesta atividade. A Região tem à sua disposição especialistas em algas marinhas que podem dar apoio científico a empresas de aquacultura de algas, nomeadamente jovens doutorados pelo 3CBIO, o doutoramento em Biologia da Universidade dos Açores, e outros investigadores da Faculdade de Ciências e Tecnologia, do Grupo de Biodiversidade dos Açores e do CIBIO-Açores. Já comeu algas, por exemplo no sushi ou nas “tortas de erva patinha”? Se nunca experimentou ou quer expandir os seus horizontes gastronómicos, saiba que pode encontrar algas desidratadas em muitas superfícies comerciais, e que há muitas outras maneiras de as preparar, em saladas, risotos e até sobremesas!



Seaweed 4 Health

A FCT-UA / Grupo de Biodiversidade dos Açores participa regularmente no “Seaweed 4 Health”, com diversas comunicações sobre a investigação desenvolvida na Região. Estes encontros internacionais reúnem participantes de todo o mundo, interessados no impacto das algas na

saúde humana, nomeadamente cientistas, empresários, e até chefs de cozinha especializados no uso de algas na gastronomia. O próximo “Seaweed 4 Health” será na Galiza, e lá estaremos uma vez mais para apresentar o nosso trabalho sobre o efeito das algas na saúde.