

BLUEBERRY



Nome científico: *Vaccinium myrtillus*.

Sinonímia científica: *Vaccinium myrtilloides*.

Nome popular: Blueberry; Mirtilo.

Família: Ericaceae.

Parte Utilizada: Fruto.

Composição Química: Antocianinas, flavonóis, catequinas, taninos, ácidos fenólicos. Flavonóis, flavan-3-óis ou catequinas; taninos condensados (proantocianidinas,) e hidrolisáveis (elagitaninos e galotaninos); e ácidos fenólicos (hidroxibenzóico e hidroxicinâmico e seus derivados).

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O mirtilo é uma planta frutífera de clima temperado pertencente à família Ericaceae e ao gênero *Vaccinium*. Possui porte arbustivo, com hábito ereto ou rasteiro produzindo frutos tipo baga, de coloração azul escura e formato achatado, coroada pelos lóbulos persistentes do cálice, com muitas sementes envolvidas por uma polpa de coloração esbranquiçada de sabor doce-ácido. Sua riqueza em pigmentos antociânicos, substâncias de alto poder antioxidante e preventiva de doenças degenerativas, seu sabor único e sua cor inconfundível são fatores que atraem diretamente o consumidor. Apresentam características como, elevado vigor, plantas longevas, produtividade alta, tolerância ao calor e à seca, baixa exigência na estação fria, floração precoce, longo

período entre floração e maturação e frutos firmes com longa vida pós-colheita, desde que conservados adequadamente.

O mirtilo e seus produtos são conhecidos pela sua elevada concentração de polifenóis totais.

Indicações e Ação Farmacológica

Antioxidante, prevenção da neurodegeneração e defeitos cognitivos, doenças cardiovasculares, câncer, antidiabético e melhora na acuidade visual.

Entre os antioxidantes presentes nas frutas e vegetais, os mais ativos e frequentemente encontrados são os compostos fenólicos, tais como os ácidos fenólicos e flavonoides. A eles são atribuídas à capacidade de sequestrar os radicais livres, devido às propriedades de óxido-redução, desempenhando importante papel na eliminação e desativação desses radicais.

O mirtilo apresenta em sua composição alta concentração desses compostos fenólicos, sendo superior a maioria das frutas.

Estudos epidemiológicos e *in vitro* sugerem que o mirtilo ajuda a manter a saúde e atua como obstáculo aos efeitos do envelhecimento, particularmente com respeito à neurodegeneração e defeitos cognitivos. Há ainda evidências de sua atuação na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Muitos dos efeitos benéficos parecem estar relacionados às propriedades antioxidantes dos compostos fenólicos presentes na fruta.

Estudos mais recentes têm sugerido que os mirtilos possam conferir proteção contra doenças cardiovasculares, ter propriedades antidiabéticas e contribuir para melhorar a acuidade visual.

Todos estes efeitos benéficos na saúde parecem estar pelo menos em parte, associados com o elevado teor em polifenóis que estes frutos apresentam.

Informação Nutricional

Porção 10 g (1 colher de sopa)			
Quantidade por porção			% VD (*)
Valor energético	5,7	kcal	0,3%
Carboidratos	1,4	g	0,5%
Proteínas	0,07	g	0,01%
Gorduras Totais	0,00	g	0%
Fibra Alimentar	0,24	g	1%
Vitamina K	1,9	µg	3%
Vitamina C	1	mg	2%
Vitamina E	0,06	mg	0,6%
Cálcio	0,6	mg	0,1%
Ferro	0,03	mg	0,2%
*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.			

Toxicidade/Contraindicações

Dado não encontrado nas referências consultadas.

Dosagem e Modo de Usar

- **Extrato seco solúvel:** Utilizar até 2 g ao dia.
- **Fruto desidratado:** 1 a 2 colheres de sopa ao dia. Pode ser consumido com iogurtes, leite, vitaminas ou sucos.

Referências Bibliográficas

ROCHA, F.I.G. **Avaliação da cor e da atividade antioxidante da polpa e extrato de mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) em pó.** Dissertação (Mestrado). Visçosa, MG. 2009. 105p.

JESUS, T.F.P. **O mirtilo e suas propriedades terapêuticas.** Dissertação (Mestrado). Porto, 2013. 77p

OLIVEIRA, P.F.M. **Influência dos fatores ambientais, de produção e do grau de amadurecimento nas propriedades antioxidantes e antimutagênicas de diferentes cultivares de *Vaccinium ssp.*, produzidas em Portugal.** Dissertação (Mestrado). Lisboa. Março, 2012.

CARREIRA, S.M.V. **Avaliação das propriedades antioxidantes e antimutagênicas de diferentes cultivares *Vaccinium ssp.*: Partiot, Bluecrop, Duke, Earlyblue e O'Neal, produzidas na Sub-região do Baixo Vouga.** Dissertação (Mestrado). Lisboa. Setembro, 2012.