

## A romã

### História da Romã

A Romã (*Punica granatum*) é um fruto da árvore da romãzeira. Originária do Sudoeste asiático, a romãzeira foi introduzida nos pomares egípcios durante a dinastia XVIII (juntamente com a macieira e a oliveira), onde era utilizada também na produção de vinho (talvez chamado sciadeh) <sup>1</sup>.

Na bíblia, a romã é muitas vezes mencionada como um fruto da terra prometida (atual Palestina), sendo associada à fertilidade e ao divino devido à sua abundância de sementes. Na civilização Etrusca (primeira metade do ano IV a.c) um banquete é retratado na parede da câmara mortuária de um casal da aristocracia do fim desta civilização. Neste banquete, a Romã ocupava uma posição central à mesa e era associada aos deuses Hades e Perséfone. Em textos de Plínio, O Velho (23 d.c – 79 d.C.), no seu livro *NATURALIS HISTORIAE*, a romã era referida como parte integrante da alimentação na Grécia antiga. Por volta do ano 500 d.C., com a conquista muçulmana da Itália, norte de África e península ibérica, começa o cultivo da romãzeira, juntamente a macieira, oliveira, e outras árvores devido ao solo fértil destas regiões <sup>1</sup>.

Em Portugal, a região com maior produção é o Algarve, chegando a 95% da produção total do continente <sup>2</sup>.

### Composição nutricional

As Romãs são um fruto de Outono, a época na qual suas propriedades nutricionais estão mais concentradas no fruto <sup>2</sup>. O aspeto suculento da polpa que envolve a semente é devido ao alto teor de água da Romã. Com poucas calorias devido a uma baixa quantidade de hidratos de carbono (Hc), este fruto tem quantidades significativas de Vitaminas A, E, B6, folatos e Potássio, como demonstrado na tabela abaixo <sup>3</sup>.

Tabela de nutricional – Composição por 100g de parte edível de Romã.<sup>3</sup>

Água (%)	Energia (Kcal)	Hc (g)	Vit. A (µg)	Vit. E (mg)	Vit. B6 (mg)	Folato (µg)	Potássio (mg)
83,3	50	12	44	0,9	0,2	10	240

Além destes componentes, estudos feitos com base no sumo de romã 100%, mostraram ter altos valores de polifenóis e flavonóides como as antocianinas, que demonstraram trazer vários benefícios à saúde <sup>4</sup>.

### Benefícios para a saúde.

Vários estudos feitos sobre a romã e o seu sumo têm reportado um efeito positivo sobre complicações cardiovasculares, como hipertensão arterial, aterosclerose e inflamação dos vasos sanguíneos, e ainda benefícios relativamente a diabetes tipo 2 <sup>4</sup>.

Estudos *in vivo* e *in vitro* têm demonstrado que a romã tem efeitos hipoglicemiantes incluindo a melhoria da sensibilização à insulina <sup>5</sup>, a diminuição da absorção dos hidratos de carbono pelo intestino delgado e a melhoria a atividade transportadora do

açúcar para as células <sup>5,6</sup>, além de promover o controlo do colesterol e melhorar o perfil lipídico do sangue <sup>5</sup>.

Um recente estudo relaciona o estrato de romã com uma diminuição da gordura corporal, o que poderia ter um papel protetor para o desenvolvimento da obesidade. No entanto, estudos em humanos são limitados, sendo necessário compreender melhor os efeitos do estrato de romã bem como o consumo da própria fruta na prevenção e evolução da doença <sup>7</sup>.

Os compostos responsáveis por todos estes benefícios para a saúde são os polifenóis e flavonóides, com destaque para as antocianinas <sup>4</sup>. As antocianinas desempenham um papel antioxidante e ajudam no combate dos radicais livres produzidos pelo nosso organismo. Estes radicais livres podem ser fatores desencadeantes de várias doenças, como doenças cardiovasculares e até o cancro <sup>4,5,7</sup>.

### **A romã no dia de Reis**

Mesmo nas datas festivas, devemos manter uma alimentação saudável e equilibrada. A romã, como sendo uma fruta da época, é uma opção saudável e divertida para colorir saladas e sobremesas.

Em vários países, a romã é considerada um fruto tradicional no dia de reis. Alguns povos acreditam que comer alguns bagos de romã e guardar a semente na carteira embrulhadas em papel de alumínio, traz prosperidade, saúde e dinheiro. Além desta crença, a romã é um enfeite perfeito para coroar o bolo-rei no dia 6 de Janeiro.

### **Receita para toda a família.**

#### **Sumo de Romã com hortelã (4 doses)**

5 Romãs

1 Litro de água

Hortelã a gosto

Adoçante a gosto.

Corte a romã e mergulhe-a em uma tigela grande com água. Retire as sementes debaixo de água. Retire as peles, escoe a água e coloque as sementes juntamente com a hortelã no liquidificador. Bata até ficar homogéneo. Coloque uma peneira sobre a tigela ecoe as sementes com a ajuda de uma colher. Adicione a água e adoce a gosto.

#### **Salada de Frutas com Calda de Romã e iogurte (4 doses)**

1 Manga

½ Mamão papaia

8 Fatias de ananás (4 para misturar a salada e 4 para o preparo do sumo)

- 1 Maçã
- 2 Bananas
- 4 Laranjas (2 para misturar na salada e 2 para o sumo)
- 4 Romãs
- 1 Iogurte magro natural
- 1 Colher de sobremesa de açúcar light ou adoçante

Pique as frutas (exceto a romã) em pedaços pequenos e coloque em uma tigela. Bata no liquidificador 4 fatias de abacaxi e 2 laranjas sem casca. Retire a polpa das romãs e misture ao iogurte magro natural com o açúcar light. Para aromatizar, utilize raspas das cascas das laranjas utilizadas. Monte as taças com as frutas picadas, adicione o sumo de abacaxi e laranja, e por último, acrescente o iogurte com romã. Decore com folhas de hortelã.

### **Bibliografia**

1. Flandrin, J.L. , Montanari, M. História da Alimentação. Dos primórdios à idade média. Volume 1. 2ª Edição, 2008. Terramar. Lisboa.
2. Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agro-Alimentares. Comercialização da Romã em Portugal. (site consultado em 19/12/2012 - [http://www.observatorioagricola.pt /item.asp?id\\_item=118](http://www.observatorioagricola.pt /item.asp?id_item=118))
3. Tabela de composição de alimentos. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 1ª Edição. Lisboa, 2007. p90-91.
4. Tsang, C. et al. Intake of polyphenolrich pomegranate pure juice influences urinary glucocorticoids, blood pressure and homeostasis model assessment of insulin resistance in human volunteers. Journal of Nutritional Science, 2012/ Volume 1 / August 2012 / e9 DOI: 10.1017/jns.2012.10
5. Medjakovic S, Jungbauer A. Pomegranate: a fruit that ameliorates metabolic syndrome. Food Funct. 2012, 19;4(1):19-39.
6. Van de Laar, FA. et al.  $\alpha$ -Glucosidase Inhibitors for Patients With Type 2 Diabetes Results from a Cochrane systematic review and meta-analysis. Diabetes Care, 2005, 28; 1: 166 –175.
7. Al-Muammar, MN, Khan, F. Obesity: The preventive role of the pomegranate (Punica granatum). Elsevier, 2012 28; 6: 595–604.