

# Cranberry

## UMA FRUTA COM MUITOS BENEFÍCIOS



O consumidor atual está cada vez mais preocupado com a saúde. Para se destacarem em um mercado cada vez mais competitivo, os fabricantes precisam inovar com sucesso usando os ingredientes certos. A cranberry é a forma ideal de acrescentar cor e sabor, conferindo ao mesmo tempo uma aura de saúde aos produtos. Esta frutinha versátil, nativa da América do Norte, goza de imensa popularidade em todo o mundo, tornando-se cada vez mais comum em países como o México, onde foram lançados 75 novos produtos à base de cranberry nos últimos 12 meses.

### LANCHES

Na sociedade atual, o tempo é curto e as pessoas lutam para encaixar a alimentação entre o trabalho,

a família e os compromissos sociais. As tradicionais refeições à mesa lutam por espaço nos horários atribulados das pessoas e os consumidores estão cada vez mais em busca de formas rápidas e convenientes de comer algo.

Pesquisa recente revelou que, nos EUA, o tempo gasto a comer e beber enquanto se realiza outra atividade duplicou de 15 minutos por dia em 2006 para quase 30, em 2008.

A popularidade dos lanches cresce a um ritmo extraordinário. Prevê-se que o mercado global de lanches chegue aos \$334 bilhões em 2015 e, somente nos EUA, as vendas de lanches atingiram os \$64 bilhões no ano passado, com os lanches correspondendo a mais de um quarto das calorias consumidas naquele país por dia.

Os lanches continuam a ganhar popularidade na Europa e na América do Norte. Novos mercados na Ásia e na América Latina também revelam taxas de crescimento rápido, atingindo os seis por cento em algumas áreas.

Simultaneamente, os consumidores vêm se conscientizando sobre a relação entre saúde e o valor nutricional do alimento. Estudos sugerem que dois terços dos consumidores dos EUA pensam na saúde ao comprar alimentos e a indústria alimentícia está se unindo a profissionais da saúde a nível municipal, nacional e internacional para lembrar às pessoas a importância de uma dieta balanceada.

A demanda por lanches saudáveis é alta e a versatilidade da cranberry

confere à fruta uma variedade de aplicações para lanche. O contínuo desenvolvimento de produtos tem visto o uso de cranberries passar de bebidas e águas minerais para segmentos como o de lanches assados, onde os fabricantes de produtos como *bagels*, barras de cereais e *muffins* podem tirar vantagem das cranberries adoçadas e desidratadas (SDCs).

### BENEFÍCIOS DA APLICAÇÃO

As cranberries adoçadas e desidratadas (SDCs) podem ser empregadas para conferir sabor e acompanhar toda uma variedade de produtos. As SDCs comem-se bem puras, como um lanche saudável, ou como parte de cereais matinais junto com outras variedades de frutas secas e castanhas. São uma adição colorida e saborosa a uma série de produtos de panificação e lanches à base de cereais, tais como barras de cereais, *muffins* e produtos de pasteleria. Além disso, as cranberries são ideais para aplicações com laticínios, conferindo uma cor atraente e muito sabor a sorvetes ou iogurtes.

Do ponto de vista do processamento, a cranberry se destaca por sua versatilidade e capacidade de resistir ao processo de fabricação sem se desintegrar ou comprometer as suas qualidades sensoriais. O seu alto teor ácido realça o sabor de outras frutas, combinando bem com sabores como os de laranja ou morango. Ingredientes à base de cranberry também permitem que os fabricantes beneficiem das vantagens de processamento da fruta, incorporem os sabores de frutas de que outra forma se desfariam durante a fabricação.



### ESTUDOS COMPROVAM OS BENEFÍCIOS DA CRANBERRY PARA A SAÚDE

O papel da cranberry na melhoria da saúde do trato urinário é bem conhecido pelos consumidores. Pesquisa revela que as proantocianidinas do Tipo A (PACs) únicas encontradas na cranberry podem ajudar a impedir que determinadas bactérias nocivas se proliferem no organismo.

A cranberry possui uma das mais altas concentrações de PACs totais por grama, chegando a 418,8mg/100g, significativamente mais do que os seus "rivais" mais próximos: a ameixa (215,9), o mirtilo cultivado (179,8) e o morango (145).

Recentemente, um estudo revelou pela primeira vez que esses polifenóis únicos da cranberry foram encontrados na urina humana após o consumo de suco de cranberry. Em estudos de laboratório, foi revelado que as PACs do Tipo A impedem que determinadas bactérias nocivas se prendam às células, um mecanismo que pode ser a base da associação entre o consumo de cranberry e o risco reduzido de determinados tipos de infecção. O estudo da Tufts University (Boston, MA) oferece uma visão decisiva sobre a bio-

disponibilidade e o metabolismo de bioativos de cranberry.

Pesquisa publicada no ano passado provou que o suco de cranberry pode ajudar a reduzir recorrências de infecções do trato urinário (UTIs) em crianças. O estudo foi realizado por um grupo de pesquisadores finlandeses e revelou que, comparado ao placebo, a ingestão regular de suco de cranberry limitava o número de recorrências de UTI em 43% e reduzia a necessidade de antibióticos em 34% - o equivalente a seis dias por paciente por ano.

Os benefícios da cranberry à saúde vão além de amenizar os sintomas das infecções do trato urinário e há bastante pesquisa científica que demonstra como a fruta ajuda a saúde do corpo. Estudos demonstraram como a cranberry pode ter um efeito positivo na prevenção de infecções e na manutenção de determinados sistemas corporais.

As pessoas vêm se revelando mais cientes dos benefícios obtidos pelo alto teor de polifenóis da cranberry, que pode ajudar a conferir propriedades anti-inflamatórias. Um estudo publicado na revista *Agricultural Food Chemistry* revelou que a cranberry possui um dos mais altos teores fenólicos totais, comparada com outras frutas comuns.

Um estudo publicado na revista *American Journal of Clinical Nutrition* em 2011 destacou o papel da cranberry na ajuda à saúde cardiovascular e revelou que os participantes que haviam consumido um coquetel reforçado





de suco de cranberry sentiram uma 'redução significativa' na rigidez arterial, um indicador de risco de doença cardiovascular. Esses resultados são consistentes com pesquisa anterior revelando que alimentos contendo polifenóis, como a cranberry, podem ajudar a saúde vascular. A rigidez arterial foi medida com velocidade de onda de pulso carotídeo-femoral, uma técnica que surgiu como medida importante do funcionamento vascular e um forte indicador de risco de AVC.

## UMA FRUTINHA PARA TODO O CORPO

Repleta de nutrientes saudáveis, a cranberry não é fruto de um truque só! É um aliado da saúde de todo o corpo. Cada vez mais cientes da sua saúde e do efeito que a dieta pode ter sobre o seu bem-estar, as pessoas vêm reconhecendo na cranberry uma frutinha que proporciona benefícios potenciais à saúde. A sua contribuição positiva para a saúde do trato urinário é embasada por mais de três décadas de pesquisa. Do ponto de vista prá-

tico, a cranberry oferece vantagens para o processamento e o seu tom vermelho vivo e sabor agridoce apelam ao consumidor.

## A OCEAN SPRAY

A Ocean Spray é uma cooperativa agrícola da qual fazem parte mais de 700 produtores de cranberry em Massachusetts, Wisconsin, Nova Jersey, Oregon, Washington, Colúmbia Britânica e outras partes do Canadá, além de mais de 50 produtores de cítricos da Flórida. A Ocean Spray foi criada há mais de 80 anos por três produtores de cranberry de Massachusetts e Nova Jersey. Os produtores de cítricos da Flórida juntaram-se à Cooperativa em 1976. A Ocean Spray é a principal produtora de sucos enlatados e engarrafados e de bebidas à base de suco da América do Norte, sendo também a marca que mais vende no setor de suco enlatado e engarrafado desde 1981. A Cooperativa registrou uma receita total superior a 2 bilhões de dólares no ano fiscal de 2011.

O Ingredient Technology Group (ITG) da Ocean Spray vende concentrado de cranberry para todo o mundo e oferece uma vasta carteira de outros ingredientes de frutas, tais como cranberries doces desidratadas, frutas BerryFusions®, pós e purês de cranberry - com vendas anuais totais de aproximadamente 157,8 milhões de dólares.

\* Kristen Girard, cientista-chefe de alimentos, Ocean Spray

## Referências

Mintel GNPD

<sup>2</sup> Richard D Mattes, pesquisa apresentada na 2011 *Institute of Food Technologists (IFT) Annual Meeting & Food Expo*.

<sup>3</sup> Global Industry Analysts, *Snack Foods: A Global Strategic Business Report*, fevereiro de 2011

<sup>4</sup> Packaged Facts, *Snack Foods in the US 4<sup>th</sup> edition*, June 2011

<sup>5</sup> Richard D Mattes, research presented at the 2011 *Institute of Food Technologists (IFT) Annual Meeting & Food Expo*

<sup>6</sup> Global Industry Analysts, *Snack Foods: A Global Strategic Business Report*, February 2011

<sup>7</sup> International Food Information Council, *2011 Food & Health Survey*

<sup>8</sup> Departamento de Agricultura dos EUA, Serviço de Pesquisa Agrícola. *USDA DATABASE FOR THE PROANTHOCYANIDIN CONTENT OF SELECTED FOODS 2004*.

<sup>9</sup> J. Blumberg, D. McKay, C. Oliver Chen, *Clinical pharmacokinetics of flavonoids from cranberry juice cocktail*, (2011), Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging (HNRC) na Tufts University, Boston, MA

<sup>10</sup> Salo et. Al (2011) *Clinical Infectious Diseases* 54(3): 340-346

<sup>11</sup> Sun j, chu yg, wu x liu rh. Antioxidant and antiproliferative activities of common fruits. *Journal of agricultural food chemistry* 2002; 50:7449-7454

<sup>12</sup> Vita, J.A 'Effect of cranberry juice consumption on vascular function in patients with coronary artery disease' <http://www.ajcn.org/content/early/2011/03/16/ajcn.110.004242>



**Ocean Spray Cranberries Inc.,**  
[www.oceansprayitg.com](http://www.oceansprayitg.com)