

## ANÁLISE DAS POTENCIALIDADES DA UTILIZAÇÃO DO PEQUI PARA FINS CULINÁRIOS E MEDICINAIS

Isabela Pires Mendonça<sup>1</sup>, Felipe Vitório Lucero<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Colegio Oswaldo Tognini – FUNLEC, Campo Grande - MS

Área/Subárea: Ciências da Saúde - Nutrição

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** plantas nativas, culinária, medicamentos.

### Introdução

Piqui ou pequi origina-se do Tupi “pyqui”, onde py = casca, e qui = espinho (Fundação Centro Tecnológico de Minas Gerais, 1983), referindo-se aos espinhos do endocarpo do fruto (parte dura do caroço). O nome científico do fruto é caryocar brasiliense. Árvore que atinge 10 m de altura, o pequizeiro é uma das mais importantes plantas para a alimentação do homem do campo e cada vez mais conquista destaque nos cardápios dos restaurantes de comidas típicas da região. O nome significa "pele espinhenta" e se deve à característica do seu caroço, que é cheio de espinhos. Ele é um fruto do tamanho de uma maçã com a casca verde, mas no seu interior há uma semente revestida por uma polpa amarela e macia, que é a parte comestível desse alimento. Fruto de tipo drupa, arredondado, casca de coloração verde. Polpa de coloração amarela intensa, carnosa, com alto teor de óleo, envolve uma semente dura formada por grande quantidade de pequenos espinhos. Frutifica de novembro a fevereiro.

Símbolo da cultura dos estados brasileiros de Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Mato Grosso e Goiás, o pequi pode também ser encontrado em toda a região Centro-Oeste (considerada a capital da fruta) e nos estados de Rondônia (ao leste), Minas Gerais (norte e oeste), Pará (sudoeste), Tocantins, Maranhão (extremo sul), Piauí (extremo sul), Bahia (oeste), Ceará (sul), e nos cerrados de São Paulo e Paraná.

O pequi tem boas quantidades de vitamina A e C, que tem propriedades antioxidantes importantes para o organismo, a vitamina C ajuda no sistema imunológico e também potencializa a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal.

### Metodologia

O Pequi é tradicional no Centro Oeste, muito conhecida no Brasil, porém é uma árvore que quase nunca é objeto de estudo de pesquisas científicas. Existem pessoas que não conhecem esta árvore e nem mesmo seus benefícios. Através dessa pesquisa podem começar a utilizá-la com finalidades medicinais.

Nele se aproveita tudo, desde da folha, até a raiz. Com a folha pode ser feito um chá, o uso fitoterápico do óleo, flores e folhas é indicado em diversos tratamentos, o

Pequi tem seus benefícios que precisam ser analisados com cuidado pela sociedade científica.

Foram analisados artigos em sites para encontrarmos as potencialidades dessa árvore comum e nativa no Mato Grosso do Sul.

### Resultados e Análise

O pequi começou a ser estudado com maior intensamente há pouco tempo, mas já existem alguns estudos que trazem comprovações iniciais de alguns de seus benefícios: a combinação de vitaminas e minerais do pequi beneficia a pressão arterial, trazendo um equilíbrio na retenção de líquidos. A presença do potássio, principalmente, ajuda também no relaxamento dos vasos sanguíneos, o que influencia de forma positiva na pressão arterial, mais um fator que auxilia na saúde do coração, já que ele não acaba sendo sobrecarregado pela hipertensão.

Na década de 40, onde as pesquisas eram tímidas, o óleo de pequi era usado no preparo da “Emulsão de pequi” e o “pequióleo”, para tratamento das doenças do aparelho respiratório. Além do aspecto medicinal, esse óleo de pequi é usado na alimentação e na indústria de cosmético para fabricação de cremes e sabonetes.

Apesar de ser uma espécie nativa de grande importância ao Cerrado brasileiro, poucos são os estudos para esta cultura, principalmente no que se refere à descrição e identificação de benefícios que ela produz.

Os ácidos graxos mono-insaturados do pequi podem ajudar a melhorar o perfil do colesterol no organismo, por reduzirem o colesterol LDL, considerado ruim para a saúde. O LDL quando oxidado pode se acumular em placas de gordura nos vasos sanguíneos, podendo levar ao seu entupimento em longo prazo, o que pode causar diversas doenças cardiovasculares como infarto e AVC.

Além disso, por ser rico em nutrientes antioxidantes (como as vitaminas A e C), ele reduz as chances de que o colesterol LDL se oxide, o que protege mais ainda o coração.

O óleo tem interesse na área de cosmética devido a presença de vitamina A e ácidos graxos dentre os quais palmítico, oleico, mirístico, palmitoleico, esteárico, linoleico e linolênico. Essas substâncias são fundamentais para manutenção da hidratação cutânea, da barreira cutânea e do

manto hidrolipídico. Carotenoides também foram identificados no pequi, são metabólitos que protegem a pele impedindo a lipoperoxidação, evitando a formação de radicais livres e o envelhecimento cutâneo.

Por fim, a combinação de vitaminas e minerais do pequi beneficia a pressão arterial, trazendo um equilíbrio na retenção de líquidos. A presença do potássio, principalmente, ajuda também no relaxamento dos vasos sanguíneos, o que influencia de forma positiva na pressão arterial, mais um fator que auxilia na saúde do coração, já que ele não acaba sendo sobrecarregado pela hipertensão.

## Considerações Finais

Concluimos que o pequi é muito utilizado na culinária do Centro Oeste, porém pode ser utilizado na medicina, existe um vasto campo de estudos que podem confirmar as potencialidades medicinais do fruto e folha do Pequi.

Sua averiguação ainda é discreta está sendo estudado por poucos pesquisadores, mas há estudos que comprovam que são ótimos para lesões de atletas. O chá da folha do Pequi é positiva para os rins, tumores, combate ao envelhecimento e prevenção contra o câncer. Facilmente encontrado no Cerrado, queremos tornar o Pequi mais comum, não apenas na forma conhecida atualmente, apenas como uma especiaria, podemos mostrar às pessoas as qualidades de toda árvore, ter conhecimento do pequi, suas potencialidades e o quanto ele ainda deve ser estudado.

## Referências

AYRES, Nathalie disponível em <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/21315-pequi> acessado em 20 de março de 2019.

OLIVEIRA, Maria Elisabeth Barros de. Aspectos agrônômicos e de qualidade do pequi / [et al.] – Fortaleza : Embrapa Agroindústria Tropical, 2008. 32 p. (Embrapa Agroindústria Tropical. Documentos, 113))