

Brócolis

Originário da Europa o brócolis é uma planta da mesma família do repolho, possui cabeças carnudas de flores, geralmente de cor verde (Wikipédia).

A palavra brócolis vem d italiano *broccolo*, diminutivo de *brocco*, que significa “atirar, atacar” (Wikipédia).

Nome Científico: *Brassica oleracea* var. *Italica* (Wikipédia)

Nome Popular: Brócolis (Wikipédia)

Família Botânica: Brassicaceae

Parte Utilizada: Folhas

Princípios Ativos: Vitamina C, Vitamina K; Fibras Solúveis; Diindolylmetano; Selênio; 3,3-diindolylmetano (Wikipédia).

Componente	Valores médios	Referências
α -tocoferol	0,89 ^a	0,46 – 4,29
β -caroteno	0,89 ^a	0,37 – 2,42
Ascorbato	74,71 ^a	54,0 – 119,8
Glucosinalatos alifáticos	10,5 ^b	3,0 – 31,4

^amg/100g fresco b μ mol/g seco
(Sciencedirect *apud* Trabbold, 2008).

Indicações: De acordo com pesquisas publicadas recentemente, o brócolis e o repolho ajudam a evitar o câncer de próstata se consumirmos pelo menos três porções diárias. Essa pesquisa baseou-se num estudo do Centro de Pesquisas do Câncer Fred Hutchinson, em Seattle, Estados Unidos (Wikipédia).

A vitamina A encontra-se, no brócolis, em elevada proporção, o que o torna útil para a defesa contra as infecções e contra a xeroftalmia. A taxa de vitamina C é suficiente para cobrir as exigências diárias do adulto e para combater o escorbuto (Balbach).

Em busca de alternativas para reduzir os efeitos danosos da exposição solar excessiva, pesquisadores norte-americanos encontraram excelentes resultados nos brócolis (FAPESP, 2007).

Extratos da planta foram empregados pelo grupo coordenado por Paul Talalay, do Centro de Proteção Química contra o Câncer Lewis B. e Dorothy Cullman, e resultaram na redução da inflamação na pele provocada pela radiação ultravioleta (FAPESP, 2007).

A substância encontrada nos brócolis e responsável pelo efeito é o sulforafano, cujos efeitos no combate ao câncer têm sido recentemente estudados por diversos grupos de pesquisa. No novo trabalho, os autores verificaram que o componente reduziu em grande parte o eritema (vermelhidão) na pele resultante da exposição ao sol – em voluntários (FAPESP, 2007).

A gravidade do eritema depende da dose de exposição sem proteção aos raios ultravioleta, cujas repetições aumentam o risco de adquirir câncer de pele. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o câncer de pele é o tipo mais frequente da doença, correspondendo a cerca de 25% de todos os tumores malignos registrados no Brasil (FAPESP, 2007).

Em estudo anterior, o mesmo grupo mostrou que o sulforafano eleva os níveis celulares de enzimas anticâncer quando aplicado na pele. Agora, verificou também que quando extratos de brócolis, contendo sulforafano, eram aplicados na pele antes da exposição ao sol, os danos eram reduzidos (FAPESP, 2007). Segundo os autores, o extrato reduziu os eritemas em 37,7% em média (FAPESP, 2007).

Toxicidade e Contra-indicações: Em estudo clínico randomizado, placebo controlado, duplo cego de fase I de segurança, tolerância e farmacocinética de doses repetidas de um extrato de brócolis contendo glucorafanina ou sulforafano não revelou qualquer evento sistêmico clínico ou adverso significativo que poderiam ser atribuídos aos extratos (Dinkova, 2007).

Um estudo de segurança dose-escalonado não indicou qualquer reação adversa quando doses tão elevadas quanto 340 nmol de sulforafano sob a forma de extrato de brócolis foram aplicados topicamente no antebraço de humanos saudáveis (Dinkova, 2007).

Referências Bibliográficas:

- *BALBACH, A. As Hortaliças na Medicina Doméstica. 16ª ed., Edições A Edificação do lar.*
- *DINKOVA, K. Induction of the Phase 2 Response in Mouse and Human Skin by Sulforaphanecontaining Broccoli Sprout Extracts. Cancer Epidemiol Biomarkes Prev. April 2007.*
- *TRABBOLD, B. Bioativos Encontrados em Alguns Vegetais. Serviço Brasileiro de Resposta Técnica. 2008.*
- *<http://pt.wikipedia.org/wiki/Br%C3%B3colis> - Acesso em 10/2008.*
- *<http://www.agencia.fapesp.br/materia/7930/divulgacao-cientifica/brocolis-como-protetorsolar.htm#> - Acesso em 03/2010.*
- *Material do fabricante - Quimer*