

# **BENEFÍCIOS DO PEQUI BRASILEIRO (*Cariocar brasiliensis* L.), UMA FRUTA NATIVA DAS REGIÕES DE CERRADO DO CENTRO-OESTE.**

**Ana Lúcia Aparecida Alves da Silva.**

Acadêmica do 2º período de Nutrição da AEMS.

**Joelma Alves Dias.**

Acadêmica do 2º período de Nutrição da AEMS.

**Maiara Oliveira Figueirinha.**

Acadêmica do 2º período de Nutrição da AEMS.

**Prof. Dr. Cristiano P. da Silva.**

Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – AEMS.

**RESUMO:** O pequizeiro é uma árvore típica da região de cerrado, principalmente dos estados de MS, MT, MG e GO. Sua Morfoanatomia retrata-se uma planta de troncos e ramos tortuosos, com cascas soltas ou de fácil extração, com ritidoma de coloração cinza, com fissuras e cristas sinuosas. As folhas são compostas, trifoliadas, de coloração verde, margens irregulares e de superfícies bastante pilosas. As flores possuem cinco pétalas livres de cor branca e de longos estames. Os frutos são do tipo drupa e seus caroços são envolvidos por uma polpa carnosa e comestível. São inúmeros os benefícios do pequi, descrito por botânicos, farmacologistas, ambientalistas, bioquímicos e demais profissionais que estudam estas plantas. Com intuito de divulgar os efeitos do pequizeiro, desde folhas, cascas do tronco e frutos, realizaram o estudo bibliográfico e estudos de casos visando difundir no meio acadêmico local e regional as diversas formas e possibilidades de consumos como alimento ou como fonte farmacológica, baseado em experimentações etnobotânicas.

**Palavra-chave:** pequi, uso medicinal, fruto do cerrado, medicina popular.

## **1. INTRODUÇÃO**

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. Em Goiás podem ser encontradas todas as variedades, cuja frutificação ocorre entre os meses de setembro e fevereiro. Está na lista de espécies ameaçadas do estado de São Paulo. É encontrado

também na Bolívia. No estado do Tocantins há uma cidade com o nome de Pequizeiro em homenagem à árvore, onde se celebra a festa do pequi todos os anos.

A presença do pequizeiro na região centro-oeste brasileira está em tradições culturais, na culinária e também na formação inicial de colonizações de pequenas aldeias de índios dos estados presentes neste bioma.

O Fruto do pequizeiro, denominado de pequi, apresentam inúmeros efeitos a saúde humana. Sendo rico em vitaminas e óleos essenciais, atuam em vários sistemas corporais, desde o sistema ósseo, muscular, endócrino até no sistema imunológico (DONADIO, 2000). Inúmeros pesquisadores destacam os efeitos farmacológicos das partes do pequizeiro, como folhas, casca de troncos e o próprio fruto (GERMANO, 2010, GERMANO et al. 2007, GERMANO et al. 2008)

O pequi pode ser mais do que um simples ingrediente da culinária regional. Pesquisas revelam que o pequi é um grande aliado da nossa saúde. Pode ser indicado como eficiente redutor da ação dos chamados radicais livres e está qualificado como coadjuvante no tratamento do câncer. Além de ser Rico em vitaminas A, C e E e betacarotenóides. Portanto, a utilização terapêutica do pequi não está restrita à medicina popular. E pensando por esta linha, nada mais justo que o pequizeiro seja protegido: seu corte e comercialização são proibidos em todo o território nacional (AMBRÓSIO et al.; 2006).

O pequi é um fruto rico em fibras, que atuam no sistema digestivo facilitando a absorção e excreção de nutrientes, além disto, apresentam-se como frutos ricos em lipídios, de diferentes classes metabólicas, além de ser rico em vitaminas, apresentam pequenas porções de sais minerais, como potássio (K) e Cálcio (Ca). Trata-se de uma planta que apresentam lipídios que facilitam a catálise de outros lipídios e além disto, a maioria de seus lipídios são solúveis.

## **2. OBJETIVOS**

Dentre os objetivos deste artigo, destaca-se a possibilidade de estudarmos o pequizeiro e divulgarmos os benefícios diários do seu consumo pela população local, além disto, podemos aumentar o interesse da população regional que nos apoiaram na preservação

desta planta. São inúmeros a utilização do pequi, podendo ser utilizada em diversas formas sendo aproveitado todo o material fornecido pela planta, como por exemplos, os caroços são ótimos tônicos, as sementes são ótimos expectorantes e suas folhas regulam a menstruação da mulheres que consomem diariamente xaropes e melaços destas folhas que são fervidas e decantadas para o consumo.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

O pequi ou piqui origina-se do Tupi “pyqui”, onde py = casca, e qui = espinho, referindo-se aos espinhos do endocarpo do fruto (parte dura do caroço), o nome científico é *Caryocar brasiliense*; e a família botânica é a Caryocaraceae. É uma árvore que habita cerrados, cerradões e matas secas ao longo de todo o bioma Cerrado, sendo que queimadas recorrentes podem manter o pequizeiro na forma de subarbusto, em campos sujos; possui ramos grossos normalmente tortuosos, casca cinzenta com fissuras longitudinais e cristas descontínuas; folhas são compostas, trifolioladas; opostas (desenvolvem-se duas de cada nó do ramo); os folíolos podem medir até 20 cm de comprimento e são recobertos por densa pilosidade, assim como as extremidades dos ramos; suas flores de até 8 cm de diâmetro, são hermafroditas, compostas por cinco pétalas esbranquiçadas, livres entre si, com numerosos e vistosos estames (masculinos). O pequizeiro floresce durante os meses de agosto a novembro, com frutos madurando a partir de setembro (normalmente novembro) até o início de fevereiro.

Atualmente é a fruta utilizada das mais variadas formas: cozido, no arroz, no frango, com macarrão, com peixe, com carnes das mais variadas, no leite, e na forma de um dos mais afamados licores de Goiás. Comer pequi além de saudável e agradável, é uma ciência, quase uma arte: a polpa macia e saborosa deve ser comida com cuidado, uma vez que esta cobre uma camada e terríveis espinhos, que, se mordidos fincam-se sem piedade na língua e no céu da boca, provocando dores irritantes e levando o indivíduo ao hospital. O sabor vale porém, o risco; além disso, com o tempo, qualquer um domina a técnica. Ele deve ser comido apenas com as mãos, jamais com talheres. Ele deve ser levado a boca para então ser "raspado" cuidadosamente com os dentes, até que a parte amarela comece a ficar esbranquiçada, ou os espinhos possam ser vistos. Nunca jogue os caroços no chão: eles secam rápido e os espinhos podem se soltar. A

propósito, a castanha dentro do caroço é uma delícia; para comê-la, basta deixar os caroços secarem por uns dois dias e depois torrâ-los.

A casca e as folhas dão corante amarelo e a casca serve para curtume. As sementes torradas dão à castanha. A espécie possui madeira de excelente qualidade, estando entre as menos susceptíveis ao ataque por cupins de madeira seca, tais como o *Cryptotermis brevi*. Pesquisas recentes destacam que o consumo do fruto retarda a ação dos radicais livres e protege as células dos efeitos colaterais das drogas usadas no tratamento de câncer, que costumam ser muito violentos (VOLTECH, et al. 2009).

Em estudo bibliográfico das espécies de plantas medicinais do Mato Grosso, verificou-se um predomínio na utilização de espécies arbóreas (31%), seguidas de ervas (24%), arbustos (17%), subarbustos (12%), trepadeiras (9%), palmeiras (2%), epífitas (1,5%) e cactos (0,5%), para 3% das espécies não foi informado o hábito. Este estudo identificou dezenove artigos tratando do pequi como espécie medicinal. Sua utilização medicinal se dá como afrodisíaco, no tratamento de problemas respiratórios e suas folhas são adstringentes, além de estimularem o funcionamento do fígado. É utilizado para fins medicinais em toda sua área ocorrência (RIBAS, et al.; 2001).



**Figura 01:** Pequizeiro em estado adulto

Fazenda Santa Cristina – Três Lagoas/MS

Foto: 20/03/2011.



**Figura 02:** Morfologia do fruto tipo drupa.

Foto: 20/03/2011

Indicações	Parte usada	Preparo e dosagem
asma, bronquite, coqueluche	óleo da castanha	extrai-se o óleo das sementes e pinga-se 3-5 gotas na comida ( 2X ao dia).
asma, bronquite e resfriados	caroços	deixar ferver 15-20 caroços de pequi, escorrer a água até os caroços secarem. Colocar em um frasco de vidro e completar com óleo vegetal previamente esquentado. Utilizar o óleo 2x ao dia nas principais refeições ou dissolver 1 colher de café do óleo de pequi em 1 colher de café de mel e tomar 2x ao dia.
afrodisíaco e tônico	caroços	deixar por vários dias 15-20 caroços de pequi em repouso na cachaça. Tomar 2 colheres de sopa ao dia.

**Tabela 01:** Principais utilizações do pequizeiro pelas comunidades locais do estado de MS.  
Fonte: Rodrigues e Carvalho 2001

### 3.1 Estudos Etnobotânicos do pequizeiro e seus efeitos no corpo humano.

A utilização terapêutica do fruto do pequi não está restrita à medicina popular nas últimas décadas, tem sido observado um aumento acentuado de infecções fúngicas, as quais contribuem para uma elevada taxa de mortalidade em pacientes imunocomprometidos (SANCHES et al. 2008).

A *criptococose* causada por *Cryptococcus neoformans* é considerada micose oportunista, freqüentemente diagnosticada produzindo lesões principalmente no sistema nervoso central em pacientes com AIDS. Trabalhos recentes publicado na Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical, foi descrita a atividade antifúngica das folhas e sementes (extrato bruto etanólico, fração acetato de etila e cera epicuticular), destacando os dois principais componentes presentes no óleo essencial e dos óleos fixos (SANCHES et al. 2008).

Testes recentes destacam-se os efeitos das da amêndoa da semente de pequi sobre isolados de *C. neoformans var. neoformans* e de *C. neoformans var gattii* sendo verificado neste trabalho que a parte mais ativa contra os fungos é a cera epicuticular da folha, coletada no período da seca, inibindo o crescimento de 91,3% dos isolados de fungos (MARQUES et al. 2007).

Pesquisas científicas recentes, coordenada pelo professor César Koppe Grisólia, do Laboratório de Genética do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília (UnB), concluiu que o pequi é capaz de proteger as células dos efeitos colaterais das drogas usadas no tratamento de câncer, que costumam ser muito violentos. Além de ser rico em vitaminas A, C e E, o fruto pode conter vinte vezes mais teor de vitamina A se comparado com a cenoura. Outro benefício do consumo do fruto é que ele retarda a ação dos chamados radicais livres, moléculas que se formam no organismo humano e provocam reação danosa às células. Essas substâncias podem levar à formação de tumores, ao surgimento de doenças cardiovasculares e ao envelhecimento (GERMANO, 2010).

Outro fato vinculado a pesquisa é a conservação desta planta nas diferentes regiões geoambientais dos estados do centro-oeste brasileiro. Segundo GRISÓLIA cita por RODRIGUES & CARVALHO (2001), o resultado da pesquisa chama a atenção para a necessidade de preservação do Cerrado. "*A madeira do pequizeiro tem sido usada para fazer carvão e nossa pesquisa mostra que essa planta tem mais valor em pé do que dentro de um saco de carvão. O cerrado tem sido destruído pela agricultura, mas assim como o pequizeiro deve haver muitas outras espécies que ainda não foram devidamente estudadas*", afirma.

Para assegurar a conservação e uso planejado dessa importante espécie, bem como de toda a biodiversidade do Cerrado, é fundamental realizar ações e pesquisas, que:

- verifique o impacto do extrativismo na regeneração natural das populações de pequi;
- estimule ações de recuperação de áreas degradadas de Cerrado;
- utilize racionalmente as espécies nativas, com coleta de frutos programada, onde a perpetuação da espécie seja garantida;
- reconheça a importância em estudar os animais polinizadores e dispersores do pequi;

- proteja e garanta áreas para sobrevivência das espécies animais polinizadores e dispersores do pequi;
- determine a distribuição geográfica potencial da espécie e proteja locais de maior ocorrência;
- garanta a sobrevivência e a preservação de raças de pequizeiros com características comerciais importantes;
- amplie o conhecimento sobre os requerimentos do pequi quanto à germinação, ao crescimento e à sobrevivência e
- amplie o conhecimento sobre os patógenos e como combatê-los.

#### 4. CONCLUSÕES

O pequi apresenta inúmeros efeitos na saúde humana, sendo satisfatórios os resultados obtidos nas experimentações e estudos bioquímicos e farmacológicos, reforçando esta planta, tipicamente brasileira como fitoterápico na medicina popular, além das descobertas mais recentes dos benefícios nos tratamentos com câncer, antifúngicos e bactericidas.

#### 5. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

AMBRÓSIO, C.L.B.; SIQUEIRA CAMPOS, F. de A.C. e; FARO, Z.P. de. 2006. **Carotenóides como alternativa contra a hipovitaminose A**. Rev. Nutr. vol.19 no.2 Campinas. [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732006000200010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000200010).

DONADIO, J.L. Frutos exóticos brasileiros. Ed. FUNESP, p. 120, 2000.

GERMANO, J.N. Frutos do cerrado. [www.todafruta.com.br](http://www.todafruta.com.br)  
[www.uraonline.com.br/.../culinaria\\_goiana.html](http://www.uraonline.com.br/.../culinaria_goiana.html), [pt.wikipedia.org/wiki/Pequi](http://pt.wikipedia.org/wiki/Pequi), Acessados em: 13/10/2010 às 14Hs

GERMANO, J.N., SILVA, R.L.A.; SANTOS, E.M. Estudo Etnobotânico das plantas medicinais do cerrado do estado de Mato Grosso. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**. V.3, n.1, pag. 23-31, 2007.

GERMANO, J.N., SILVA, R.L.A.; SANTOS, E.M. Levantamento populacional de plantas medicinais do cerrado do estado de Mato Grosso. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**. V.4, n.2, pag. 38-44, 2008

MARQUES, A.F.F; SILVA, J.F. AMBRÓSIO, A.C. Efeito antifúngico e bactericida do pequizeiro (*Cariocar brasiliensis* L.). Revista Agrociências. Vol.1, n.3, pag.98-106, 2007.

RIBAS, D.L.B.; SGANSELAR, A.; ZORZATTO, J.R.; PHILLIPI, S.T. 2001. **Nutrição e saúde infantil em uma comunidade indígena** Teréna, Mato Grosso do Sul, Brasil. Cad. Saúde Pública v.17 n.2 Rio de Janeiro. [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2001000200007&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2001000200007&lng=es&nrm=iso)

RODRIGUES, J.F.; CARVALHO, G.T. Efeito fisiológico dos fruto do pequi na medicina popular. Revista planta do cerrado, 23p. 2001

SANCHES, D.L. Efeito das folhas e sementes do pequizeiro como antifúngico e bactericida. Revista Agrociências. Vol.3, n.2, pag.28-31, 2008.

VOLTECH, J.M. Estudo alelopático de plantas medicinais do cerrado. Anais... Simpósio de plantas medicinais. Botucatu-SP, UNESP. P.17, 2009.