

EDITORIAL

OS BENEFÍCIOS DA MANDIOCA

O Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício - IBPEFEX - trabalhando com o objetivo de publicar/ divulgar a produção científica no âmbito da Nutrição, da Obesidade e do Emagrecimento através da Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento - RBONE - vem apresentar aos seus colaboradores o volume 10 de número 55 em 2016.

A *Manihot esculenta* Crantz, conhecida popularmente como mandioca, é um alimento tradicionalmente cultivado em países tropicais. No Brasil são consumidos principalmente nas Regiões Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste.

Das raízes de mandioca derivam-se diversos produtos como farinha d'água, a farinha seca, goma de tapioca, polvilho doce e azedo, mandioca congelada, minimamente processada, chips.

Um dos principais nutrientes presentes nesta raiz é o carboidrato (CHO) e suas concentrações variam de acordo com o produto. A farinha, por exemplo, possui 87,9g de CHO/100g de produto podendo ser utilizado por esportistas para reposição do glicogênio muscular. Além disso, possui carotenóides e minerais como potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Duas colheres de sopa contem aproximadamente 72 calorias, quantidade adequada para uma refeição.

Vários trabalhos evidenciam o excelente aporte protéico das folhas da mandioca o que possibilitaria a utilização como suplemento alimentar, e devido ao seu alto conteúdo em lisina, poderia ser utilizado para complementar alimentos que possuem deficiência nesse aminoácido, como os cereais. As folhas ainda são boas fontes de fibras alimentares, minerais como ferro e beta-caroteno.

No entanto o consumo direto fica limitado devido à concentração de substâncias tóxicas e anti-nutricionais e processos tecnológicos devem ser empregados para a redução de tais substâncias.

Devido a isso, conclui-se que a mandioca é um alimento bastante popular e boa fonte de carboidratos. No entanto deve ser consumido com moderação devido ao elevado conteúdo energético e sua ingestão deve estar dentro de uma dieta equilibrada e prescrita com profissionalismo.

Nesse sentido e seguindo nossos propósitos ao qual nos empenhamos que é o de publicar/divulgar sobre a Nutrição, a Obesidade e o Emagrecimento, apresentamos a você, mais uma edição da RBONE, com 5 trabalhos.

Sendo assim, os editores agradecem a todos os autores que colaboraram com o envio de suas pesquisas/estudos para a revista.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento
ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

Dessa forma, convidamos a todos a continuarem colaborando e que submetam os resultados de suas pesquisas/estudos para a RBONE.

Boa leitura a todos, de mais um numero da RBONE.

Cordialmente,

Paula Tâmara Vieira Teixeira Pereira

Pós-graduação em Saúde do Adulto e da Criança, UFMA; Nano - Núcleo de Pesquisa em Adaptações Neuroimunoendócrinas ao Exercício da Educação Física da UFMA; Nutricionista.

Bruna Cruz Magalhães

Pós-graduação em Saúde do Adulto e da Criança, UFMA, Nutricionista Clínica e Esportiva.

Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

ISSN 1981-9919 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

w w w . i b p e f e x . c o m . b r - w w w . r b o n e . c o m . b r

Editor-Chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA, Brasil)

Editor-Gerente

Francisco Nunes Navarro (USP - IBPEFEX, Brasil)

Editores Associados

Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (UFMA - IBPEFEX, Brasil)

Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB, Brasil)

Prof. Dr. Mario Alves de Siqueira Filho (UFMA, Brasil)

Profa. Ms. Rafaela Liberali (UFSC, Brasil)

Revisores Científicos

Prof. Dr. Carlos Alberto Simeão Junior - Centro Universitário Unifafibe, Brasil

Prof. Dr. Claudio Assumpção de Oliveira - Universidade Federal do Ceará - UFC, Brasil

Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE, Brasil

Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, Brasil

Prof. Dr. Gleisson Alisson Pereira de Brito - Universidade Federal da Integração Latino-Americana - Unila, Brasil

Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Presbiteriana Mackenzie, Brasil

Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Católica de Brasília - UCB, Brasil

Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - Universidade Federal do Paraná - UFPR, Brasil

Profa. Dra. Vanessa Alves Ferreira - Universidade dos Vales do Jequetinhonha e Mucuri - UFVJM, Brasil

Prof. Dr. Vinícius Fernandes Cruzat - Curtin University - Austrália

Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP, Brasil

Prof. Doutorando Fabio Henrique Ornellas - Universidade Federal de São Paulo, Unifesp, Brasil

Prof. Doutorando Fabrício Bruno Cardoso - Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ, Brasil

Prof. Ms. Adilson Domingos dos Reis Filho - Universidade Federal do Mato Grosso - UFMT, Brasil

Prof. Ms. Otávio Rodrigo Palácio Favaro - Universidade de Cuiabá - UNIC, Brasil

Revisor / Tradutor

Diego Nunes Navarro (UFABC - IBPEFEX, Brasil)

Bruna Nickolly Castro de Oliveira (UFMA, Brasil)

Diagramador

Francisco Nunes Navarro (USP - IBPEFEX, Brasil)