

YACON, A TUBEROSA MEDICINAL

RODRIGUES, Fábio Júnior

Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina/PR

CEDRAN, Marina Felix

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas/SP

GARCIA, Sandra

Universidade Estadual de Londrina – UEL, Londrina/PR

Resumo: A yacon (*Smallanthus sonchifolius*) originária da região andina do Peru e da Bolívia é uma planta da família *Asteraceae*, foi introduzida no Brasil por volta de 1989, tendo seu consumo expandido somente em meados dos anos 2000 quando popularmente ficou conhecida como batata yacon ou batata *diet*. É caracterizada por ser uma planta herbácea que mede entre 1 e 2,5 metros de altura, e produz em média 2 a 4 Kg de raízes de reserva, entretanto, diferentemente da maioria dos tubérculos e raízes que armazenam carboidratos na forma de amido, a planta yacon armazena essencialmente fruto-oligossacarídeos (FOS), estes, são açúcares que não podem ser digeridos diretamente pelo organismo humano, sendo considerados compostos bioativos. Suas propriedades medicinais são reportadas desde a antiguidade, onde em regiões peruanas é considerado antirraquítico, na medicina popular andina se apresenta como tratamento para moléstias renais e hepáticas, já na Bolívia a raiz é consumida para amenizar as complicações da diabetes e tratar problemas digestivos. Atualmente, a yacon é reconhecida pelo seu potencial para aplicações com finalidades nutracêuticas e tem sido descrito como o alimento com maior conteúdo de FOS na natureza. A atividade prebiótica dos FOS contidos na yacon tem sido associada a efeitos favoráveis à saúde, já que o consumo desses compostos estimula o crescimento de bactérias benéficas no trato gastro-intestinal humano, e estas por sua vez, podem inibir bactérias indesejáveis, assim, seu consumo pode atuar na prevenção de infecções, na modulação da resposta imune, na prevenção do câncer colorretal, no alívio da constipação, na redução dos níveis séricos do colesterol e na melhora da disponibilidade de vitaminas e minerais. Diante suas propriedades, cresce o número de pesquisas relacionadas com a raiz tuberosa indicando que do ponto de vista científico é inegável a perspectiva positiva de sua inclusão na alimentação com fins funcionais e fitoterápicos.

Palavras-chaves: Raiz, Prebiótico, Nutracêutico.