



A nossa indústria
presente no seu
dia a dia.



AMENDOIM: UM ALIMENTO NUTRITIVO E SEGURO PARA TODOS.

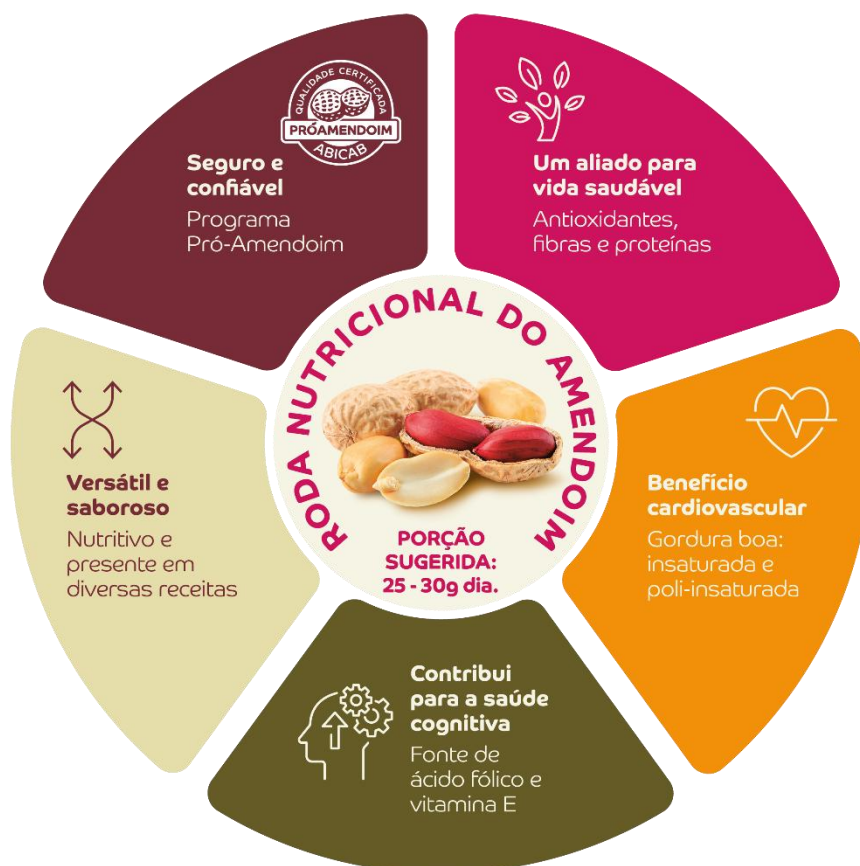


Imagem 1 – Roda Nutricional do Amendoim

O amendoim (*Arachis hypogaea*), embora botanicamente classificado como leguminosa, apresenta perfil nutricional semelhante ao das oleaginosas, como as castanhas. É uma fonte importante de gorduras insaturadas, especialmente ácido oleico, além de fornecer fibras, vitaminas do complexo B, vitamina E, potássio, polifenóis e outros compostos bioativos de interesse para a saúde^{1,9}. Dentre os polifenóis, destacam-se os flavonoides e o resveratrol, com reconhecido potencial antioxidante, capazes de reduzir o estresse oxidativo e combater os radicais livres¹. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017–2018, o consumo médio anual per capita de castanhas e sementes oleaginosas no Brasil, incluindo o amendoim, é de aproximadamente 1,154 kg².

1. Amendoim: um alimento seguro e nutritivo

As micotoxinas, metabólitos tóxicos produzidos por fungos, ganharam destaque na década de 1960 com o surto da chamada “doença X” no Reino Unido³. No contexto brasileiro, o clima tropical e algumas etapas críticas de controle ao longo da cadeia produtiva tornam o amendoim particularmente suscetível à contaminação por essas substâncias, sobretudo às aflatoxinas,



associadas, principalmente, aos fungos dos gêneros *Aspergillus*, *Penicillium* e *Fusarium*³. Frente a esse cenário, importantes avanços foram implementados relacionados às boas práticas agrícolas e industriais, aliados à atuação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e do Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA), que regulamentam os alimentos em território nacional. A legislação brasileira, atualmente, estabelece o limite máximo de 20 µg/kg de aflatoxinas para o amendoim in natura e seus derivados⁴. Desde 2001, o Programa Pró-Amendoim, da Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab), reforça o compromisso da qualidade e segurança do produto ao certificar empresas que atendem a rigorosos padrões de qualidade e segurança⁵.

Além de seguro, o amendoim apresenta excelente perfil nutricional, destacando-se o seu conteúdo de nutrientes essenciais e compostos bioativos. Ele é fonte de gorduras insaturadas, proteínas, fibras e compostos bioativos como fenólicos e tocoferóis, com reconhecida ação antioxidante. Também fornece micronutrientes essenciais, como vitamina E, magnésio e potássio, o que o torna um aliado à saúde cardiovascular e metabólica, quando incluído em uma alimentação equilibrada⁶.

2. Aliado prático no dia a dia.

O amendoim integra a cultura alimentar brasileira e destaca-se, devido ao seu alto valor nutricional, como excelente aliado para uma dieta equilibrada. É rico em compostos antioxidantes, como resveratrol, ácidos fenólicos e outros nutrientes com propriedades funcionais, que contribuem para a redução do estresse oxidativo e de processos inflamatórios⁶.

Além disso, o seu conteúdo de fibras e de gorduras insaturadas pode contribuir para retardar o esvaziamento gástrico, aumentando a saciedade. As fibras também estão associadas à ligação com os ácidos graxos no intestino, aumentando a excreção fecal de gorduras⁶.

No tocante à qualidade proteica, apresentam, de forma geral, perfil de aminoácidos essenciais que atende a maior parte das necessidades de indivíduos adultos, não suprimindo, no entanto, a demanda de lisina e dos sulfurados (metionina e cisteína)⁷. Estudos realizados em indivíduos adultos saudáveis apontam que o consumo de amendoim com alto teor oleico, especialmente antes do exercício físico, pode melhorar a performance em atividades de longa duração, um efeito possivelmente associado ao conteúdo de ácidos graxos livres e antioxidantes presentes na leguminosa⁸.

Assim, os produtos derivados de amendoim podem ser incorporados de forma estratégica na alimentação diária, contribuindo tanto para a saúde metabólica quanto para o desempenho físico.

3. Benéfico para a saúde cardiovascular

Estudos recentes têm revelado evidências consistentes sobre os benefícios cardiovasculares associados ao consumo de amendoim. Essa leguminosa é fonte de proantocianidinas e catequinas, além de outros compostos como resveratrol, os quais desempenham funções antioxidantes que podem proteger contra processos inflamatórios e doenças cardiovasculares, como a arteriosclerose⁹.

É importante, também, desmistificar a ideia de que o amendoim é uma fonte significativa de gorduras saturadas, as quais são positivamente associadas a desfechos cardiovasculares negativos. Na realidade, o amendoim e seus derivados (óleo, pasta e grão integral) apresentam



um perfil lipídico predominantemente insaturado, com elevada concentração de ácidos graxos monoinsaturados (MUFA), especialmente ácido oleico, além de proporções adequadas de poliinsaturados (PUFA) e teores relativamente baixos de ácidos graxos saturados (SFA)¹⁰. Além disso, o amendoim contém compostos bioativos como tocoferóis, fitosteróis e coenzima Q10, que atuam sinergicamente na modulação do estresse oxidativo e na melhora do perfil lipídico, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares, conforme evidenciado em ensaios clínicos e estudos epidemiológicos^{6,9,10}.

Em conclusão, o consumo regular de amendoim, nas quantidades recomendadas pela maioria dos guias alimentares, entre 15 e 30 g por dia, aliado a um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de atividade física e padrão alimentar equilibrado e diversificado, pode contribuir de forma significativa para a redução de fatores de risco cardiometabólicos e para a prevenção de doenças cardiovasculares.

4. Saúde cognitiva

Muito se discute acerca dos impactos do consumo de sementes, como o amendoim, na saúde mental e cognitiva. Atualmente, as desordens neurodegenerativas vêm crescendo de forma expressiva, atreladas ao processo de envelhecimento populacional e aumento da expectativa de vida, sendo a Doença de Alzheimer a principal forma de demência⁶. Nesse contexto, cresce o interesse por estratégias que contribuam para a prevenção e mitigação dos efeitos deletérios dessas condições.

Alguns nutrientes presentes no amendoim apresentam potencial para reduzir os danos cognitivos ao longo do processo de envelhecimento. As gorduras poli-insaturadas e os polifenóis, além de outros componentes, como as fitomelaninas, fitoesteróis, vitamina E e ácido fólico, presentes nas sementes, convergem para a melhora neurológica e bem-estar mental⁶. De forma interessante, a ingestão de ácidos graxos insaturados foi responsável por cerca de 50% do efeito benéfico observado relacionado à saúde mental, indicando que a composição de gorduras presentes nas sementes é um fator importante para a melhora da saúde cognitiva⁶.

5. Versátil dentro da cozinha

O amendoim é base para uma variedade de produtos, como paçoca, pé de moleque, praliné, petiscos, ovinhos, pasta, entre outros e sua origem remonta à América do Sul. A leguminosa é usada em preparações tanto salgadas, quando doces e atende a diferentes nichos de mercado. Está presente em diversas preparações tradicionais, especialmente nas festas juninas, sobremesas e lanches e compõem parte da cultura alimentar do Brasil. Pode ser incorporado a preparações nutritivas e balanceadas, como saladas, bebidas, lanches e uma ótima opção para ser usado em receitas veganas e vegetarianas, dado seu conteúdo proteico. Sua versatilidade o torna um ingrediente valioso tanto na culinária popular quanto na gastronomia contemporânea.

Dessa forma, a ampla utilização do amendoim na culinária, aliada ao seu perfil nutricional e ao seu cultivo sustentável, que aproveita integralmente todos os seus componentes, contribuindo para a regeneração do solo em sistemas de rotação. Assim, reforça-se o seu potencial como um alimento estratégico na promoção de padrões alimentares saudáveis, sustentáveis e culturalmente adequados. Sua presença em diferentes contextos gastronômicos contribui não apenas para a diversidade da dieta, mas também para a valorização das tradições alimentares regionais.



Referências utilizadas

1. Torres-Oteros D, Aguilera CM, Mesas AE, Martín-Rubio L, Flor-Aleman M, Álvarez-Fernández M, et al. Unveiling the Impact of Peanut Consumption on Telomere Length in Young and Healthy Individuals: Insights from the ARISTOTLE Study: A Randomized Clinical Trial. *Antioxidants (Basel)*. 2025;14(4):467.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017–2018: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2020.
3. Rodrigues F. Ocorrência de fungos produtores de Fumonisina B2 e Ocratoxina A no amendoim [dissertação]. Campinas (SP): Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL); 2021.
4. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Instrução Normativa nº 160, de 1º de julho de 2022.
5. Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas – ABICAB. Informações institucionais. Disponível em: <https://abicab.org.br> [acesso em: 25 jul. 2025].
6. Ros E, Martínez-González MA, Estruch R, Salas-Salvadó J, Fitó M. Nuts: Natural pleiotropic nutraceuticals. *Nutrients*. 2021;13(9):3269. doi:10.3390/nu13093269.
7. Figueiredo RM, Bassinello PZ, De Souza ML. Amendoim como alimento funcional: aspectos nutricionais e aplicação em produtos alimentícios. *Rev Nutr*. 2010 [citado 2025 jul 24];23(2):251–9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000200010>
8. Kato M, Omiya M, Horiuchi M, Kurata D. Ingestion of High-Oleic Peanut Improves Endurance Performance in Healthy Individuals. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2022;2022:3757395. Published 2022 Mar 10. doi:10.1155/2022/3757395.
9. Cordeiro-Massironi K, Soares-Freitas RAM, Sampaio GR, Pinaffi-Langley ACC, Bridi R, de Camargo AC, Torres EAFS. In Vitro Digestion of Peanut Skin Releases Bioactive Compounds and Increases Cancer Cell Toxicity. *Antioxidants*. 2023;12(7):1356. doi:10.3390/antiox12071356.
10. Khalili Tilami S, Kouřimská L. Assessment of the Nutritional Quality of Plant Lipids Using Atherogenicity and Thrombogenicity Indices. *Nutrients*. 2022;14(18):3795. doi:10.3390/nu14183795.