

PICÃO-PRETO (*Bidens Pilosa*) UM SUPER ALIMENTO POBREMENTE EXPLORADO

Camila Pacheco dos Reis^a, Ana Lúcia Hoefel^b

- a) Discente Curso de Nutrição, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.
b) Docente Curso de Nutrição, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS

***Orientador:**

*Ana Lúcia Hoefel, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.
E-mail: (ana.hoefel@fsg.edu.br)

(Fonte *Times New Roman* 10 de cor preta, alinhamento à direita,
espaçamento 1,0.)

Palavras-chave:

Suplementação nutricional. Dieta hospitalar.
Risco nutricional.

INTRODUÇÃO: O gênero *Bidens* consiste de cerca de 250 espécies, plantas cosmopolitas em distribuição (BARTOLOME; VILLASEÑOR; YANG, 2013). Sugere-se que a maioria delas contenha compostos tais como sesquiterpenos, acetilenos, lactonas e flavonóides. Além de compostos aromáticos, carotenóides, cumarinas, vitamina C e poliacetilenos. (ZAHARA et al., 2022). *Bidens pilosa* L. talvez seja o membro mais famoso, tendo sido utilizado para o tratamento de vários problemas de saúde, desde picada de cobra até doenças tais como as infecciosas, de origem imune, síndrome metabólica e inclusive câncer (YANG, 2014). É muito utilizada na forma de decoção (raiz), infusão (flores e folhas) ou suco. Possui folhas macias, flores de cor laranja e sabor marcante. Apresenta grande potencial alimentar, está entre as plantas mais comuns cultivadas nos trópicos em todo o mundo. Apesar disso, tem sido pobremente explorado no Brasil. Assim, dado as características da planta, o objetivo desse trabalho foi explorar o potencial alimentar do picão preto (*Bidens pilosa*) comparando seu conteúdo de nutrientes com vegetais ‘convencionais’. **MÉTODOS:** Realizou-se uma revisão de literatura utilizando as bases de dados LILACS e MEDLINE e a biblioteca eletrônica SciELO a fim de identificar artigos científicos. E de forma a localizar artigos não identificados em tal pesquisa, utilizou-se também o Google Acadêmico como forma de busca. A busca foi realizada tendo como termo indexador “*Bidens Pilosa*” AND “*Bidens Pilosa* L.” AND “Alternativa Alimentar”, e seus correspondentes em inglês “*Bidens Pilosa*” AND “*Bidens Pilosa* L.” AND “*alternative food*”. As publicações foram pré-selecionadas pelos títulos e, subsequentemente, pela

leitura do resumo e do texto completo. Foram incluídas publicações em inglês e português que tratassem do tema proposto. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A busca inicial resultou em 71 artigos, dos quais 7 foram selecionados para compor essa revisão. A maioria foi excluído por não se tratarem do uso do *Bidens pilosa* como fim alimentar, mas, como medicamento e até mesmo como conservante de alimento. Além disso, utilizou-se um livro de autor nacional que caracterizou plantas nativas do Brasil. *Bidens pilosa* é uma erva perene originária da América do Sul, pertence ao gênero *Bidens* (*Asteraceae*). Estima-se que esse gênero inclua cerca de 250 espécies em todo o mundo (BARTOLOME; VILLASEÑOR; YANG, 2013; ZAHARA et al., 2022). Talvez, o membro mais conhecido deste gênero seja o *Bidens Pilosa* L. (picão-preto), uma planta anual que, apesar de ser originária da América do Sul, tem sido amplamente distribuída na maioria das áreas pantropicais do mundo (XUAN; KHANH, 2016). A planta pode atingir mais de dois metros em condições favoráveis e é conhecida popularmente por muitos nomes diferentes, picão-preto no Brasil e em outros países por nomes tais como *mendigo peludo*, *agulhas espanholas*, *agulhas do diabo*, *macaco preto* e *margarida ferroviária* (tradução literal do inglês)(MITICH, 1994). O nome genérico ‘*Bidens*’ veio do latim e significa “dois dentes”, em alusão às típicas farpas gêmeas na ponta do aquênio (depois semente seca) e ‘*Pilosa*’ remete à aparência de cabelos macios. É facilmente reconhecido por seus aquênios alongados em forma de botão que apresentam cerdas recurvadas ou em forma de gancho, dispositivo que garante sua disseminação (e seu nome popular no Brasil ‘picão’). A minúscula inflorescência é um *capitulum* com centros amarelos (riquíssimo em carotenoides) e pétalas brancas. As sementes secas são marrom-escuras ou pretas, delgadas, atingem 1 cm de comprimento e estão agrupadas na ponta do caule, suas características permitem que sejam amplamente dispersas pelo vento, bem como aderem facilmente a roupas e peles de animais sendo assim, disseminados. (XUAN; KHANH, 2016). Análises bromatológicas da composição nutricional da planta mostraram que ele apresenta, para alguns nutrientes, maior concentração do que vegetais convencionais tais como alface, rúcula e couve, até mesmo mais do que outras plantas alimentícias não convencionais (PANC). (KINUPP; IBI, 2004; KINUPP; LORENZI, 2014). Comparando os vegetais alface, rúcula e couve com *Bidens Pilosa* L. observa-se uma superioridade do último com relação aos vegetais convencionais, e, essa diferença está, principalmente no conteúdo de micronutrientes. Com relação aos carboidratos a diferença parece não ser significativa, pois, alface tem 1,7 g, a rúcula 2,2g, a couve 4,3g e o picão 3,2 gramas de carboidratos em 100 gramas do vegetal. No entanto, ao se avaliar o conteúdo de proteínas, alface apresenta 0,6 gramas, rúcula 1,8 gramas, couve 2,9 gramas e o picão 5 gramas em 100 gramas da planta. Mais expressiva ainda é a diferença do conteúdo de micronutrientes,

por exemplo, com relação ao mineral magnésio, *Bidens pilosa* apresenta conteúdo aproximadamente 108 vezes maior do que a alface, 36 vezes mais do que a rúcula e 18 vezes mais do que a couve. Com relação ao cálcio, o conteúdo do picão é menor do que na alface, rúcula e couve (14 mg; 117 mg; 131 mg versus 1,35 mg). Mas, com relação ao mineral cobre, o picão apresenta aproximadamente 500 vezes mais cobre do que alface, 250 vezes mais do que a rúcula e 166 vezes mais do que a couve. (KINUPP; IBI, 2004; KINUPP; LORENZI, 2014; NEPA - UNICAMP, 2011). **CONCLUSÃO:** Assim pode-se concluir que o picão apresenta elevado conteúdo nutricional, sendo uma excelente fonte de nutrientes, especialmente minerais como magnésio e cobre, além de proteínas e compostos bioativos, sendo uma alternativa interessante para compor a dieta de populações, no entanto, o desafio a ser superado é a inclusão dessa planta como integrante da dieta de populações.

REFERÊNCIAS:

BARTOLOME, A. P.; VILLASEÑOR, I. M.; YANG, W.-C. *Bidens pilosa* L. (Asteraceae): Botanical Properties, Traditional Uses, Phytochemistry, and Pharmacology. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, p. 1–51, 2013.

KINUPP, V. F.; IBI, B. Levantamento de dados e divulgação do Potencial das Plantas Alimentícias Alternativas no Brasil. **Hortic Bras**, v. 22, n. 1, p. 1–4, 2004.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. **Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil**. [s.l.: s.n.].

MITICH, L. W. Beggarticks. **Weed Technology**, v. 8, n. 1, p. 172–175, 12 mar. 1994.

NEPA - UNICAMP. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO 4a Edição Revisada e Ampliada**. 4a. ed. Campinas: [s.n.].

XUAN, T. D.; KHANH, T. D. Chemistry and pharmacology of *Bidens pilosa*: an overview. **Journal of Pharmaceutical Investigation**, v. 46, n. 2, p. 91–132, 30 abr. 2016.

YANG, W.-C. Botanical, Pharmacological, Phytochemical, and Toxicological Aspects of the Antidiabetic Plant *Bidens pilosa* L. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2014, p. 1–14, 2014.

ZAHARA, K. et al. Isolation and Identification of Bioactive Compounds from *Bidens* spp. Using HPLC-DAD and GC-MS Analysis and Their Biological Activity as Anticancer Molecules. **Molecules**, v. 27, n. 6, p. 1927, 16 mar. 2022.