

- 
- 
- 

Em destaque

- [Especial Dubai e Japão](#)
- [Florianópolis](#)
- [Consulte seu voo](#)
- [Miami](#)
- [Resorts Bahia](#)
- [Porto de Galinhas](#)
- [Viagem com Crianças](#)
- [Bonito](#)

- [Home](#) »
- [Guaraná: conheça a espécie](#)

Guardiões do Sabor 20/12/2012

Guaraná: conheça a espécie

Esta planta nativa do Médio Amazonas é um dos mais poderosos energéticos da natureza

por Xavier Bartaburu

-  0
-  0
-  

Xavier Bartaburu



<p> Xavier Bartaburu</p>

Os índios Sateré-Mawé se consideram “filhos do guaraná”, cuja palavra é de origem Sateré: *waraná*, eles o chamam

Em estado selvagem, o **guaraná** (*Paullinia cupana*) é uma trepadeira nativa da região do Médio Amazonas, concentrada em particular na bacia do **Rio Tapajós**. Quando plantado, torna-se um arbusto que pode crescer até 10 metros de altura. É a forma como os Sateré-Mawé, hoje moradores da Terra Indígena Andirá-Marau, o cultivam há centenas de anos. Eles foram os primeiros a fazer uso das muitas propriedades do guaraná, sobretudo como estimulante cerebral. No passado, era comum que os caçadores passassem dias na mata mastigando as sementes, de forma a manter a mente alerta e aumentar a resistência física.

Leia também nesta reportagem:

[Guaraná de origem](#)

De fato, o guaraná é rico em alcaloides como a cafeína, a teobromina e a teofilina, só que em concentrações ainda maiores do que em alimentos similares. Uma semente, por exemplo, tem mais cafeína que o café, o chocolate, a erva-mate e o chá preto. Além disso, a ação conjunta com outras substâncias faz do guaraná também um poderoso regulador intestinal e ainda um grande aliado no combate às dores musculares, à asma e às inflamações. Isso tudo pode estar por trás da longevidade registrada em Maués, município no coração da terra do guaraná. Ali, a média de habitantes acima de 80 anos é o dobro do que no resto do país. O que, segundo alguns pesquisadores, estaria relacionado ao grande consumo do pó do guaraná – nesse caso associado a uma dieta rica em peixes e pobre em gordura.

Leia Mais

- [Sumário do especial Guardiões do Sabor](#)
- [Guaraná de origem](#)
- [Castanha de baru: a nova noz](#)
- [Ostra de Cananeia: do mangue para o mundo](#)
- [Alimentos ameaçados de extinção: coma enquanto é tempo](#)
- [Palmito-juçara: o negócio dos índios](#)
- [Arroz-vermelho: o arroz do sertão](#)
- Tags: