

INSA, Nutrição, Opinião, Recentes, Saúde

# Cardo como Recurso Estratégico para a Sustentabilidade Alimentar: A Importância da Investigação Desenvolvida pelo INSA 783

17 Dezembro, 2025 10:10



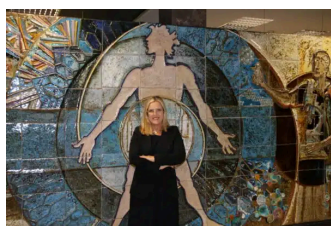
Por Cássia H. Barbosa, do Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; Lisboa, Portugal ([cassia.barbosa@insa.min-saude.pt](mailto:cassia.barbosa@insa.min-saude.pt)).

A crescente necessidade de modelos produtivos mais sustentáveis obriga a reavaliação de recursos endógenos muitas vezes subvalorizados. *Cynara cardunculus* L. é uma planta perene originária da região mediterrânica, que compreende a variedade *C. cardunculus* L. var. *scolymus*, conhecida vulgarmente como alcaçuz e a variedade *C. cardunculus* L. var. *altilis*, conhecida vulgarmente como cardo-do-coalho, cardo queijeiro ou simplesmente cardo.

Nos últimos anos, esta planta tem ganhado relevância científica e industrial devido ao seu elevado potencial de valorização, alinhado aos princípios da sustentabilidade e da economia circular. Uma das suas vantagens é a capacidade de adaptação, desenvolvendo-se em condições ambientais adversas, com recursos hídricos e nutricionais limitados, mantendo, apesar disso, elevada produtividade e um perfil bioativo relevante.

O cardo tem diversas aplicações, podendo ser aproveitadas todas as suas partes. Tradicionalmente, as folhas são utilizadas em infusões associadas à proteção do fígado e ações cardiótónicas, anti-hemorrágicas e antidiabéticas. Na alimentação, os caules suculentos e as cabeças imaturas são utilizados e consumidos na culinária mediterrânica tradicional, sobretudo em saladas e sopas. Ainda assim, o cardo é mais conhecido pelas suas flores, usadas como coagulante vegetal na produção de queijos, alguns deles com Denominação de Origem Protegida (DOP), selo que atesta a autenticidade destes produtos. Exemplos de queijos DOP portugueses são o Queijo da Serra da Estrela, o Queijo de Serpa, o Queijo de Azeitão e o Queijo de Évora.

## COSI Portugal – o sistema de referência da última década e meia para a monitorização da obesidade Infantil e precursor de políticas de saúde pública, em Portugal



Por Ana Rito, nutricionista, investigadora principal no Departamento de Alimentação e Nutrição do INSA e coordenadora do Centro Colaborativo da ... Continue a ler



Da produção de queijo resultam as folhas como principal subproduto, que apresentam um excelente perfil nutricional e bioativo. São ricas em proteína e fibra, com baixo teor de gordura. Do ponto de vista funcional destacam-se os ácidos cafeoilquínicos (como o ácido clorogénico) e os flavonoides como a luteolina e a apigenina. Estes compostos ativos conferem importantes propriedades biológicas como antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas e anti-inflamatórias.

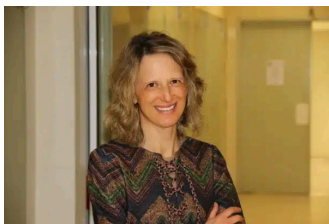
Assim, a conjugação entre o valor nutricional e o potencial bioativo das folhas de cardo confere-lhes aplicabilidade em diferentes áreas, desde o desenvolvimento de novos produtos com melhor aporte nutricional e propriedades funcionais até ao reforço da segurança e da conservação dos alimentos, reduzindo a necessidade de aditivos sintéticos.

O seu potencial tem também sido explorado no desenvolvimento de embalagens alimentares ativas, que interagem com o alimento e podem libertar ou absorver substâncias de forma controlada, permitindo prolongar o tempo de vida útil dos alimentos ao reduzir a oxidação lipídica e ao inibir o crescimento

microbiano. Este tipo de embalagem surge como uma alternativa promissora aos aditivos sintéticos, constituindo uma área emergente de elevada pertinência tecnológica.

Em síntese, o cardo apresenta-se como uma planta com elevado potencial, especialmente através do aproveitamento das suas folhas que são normalmente tratadas como resíduos, como fonte de compostos bioativos de interesse para as indústrias alimentar e de embalagens alimentares. A valorização destas folhas enquadra-se nos princípios da economia circular, promovendo cadeias de valor mais sustentáveis e com menor desperdício.

## Micronutrientes Vitais: A Relevância do cobre, manganês e zinco no organismo humano



Por Marta Ventura, do Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal (marta.ventura@insa.min-saude.pt).  
... Continue a ler



Viver Saudável

Surge assim o Projeto CardAPIum, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e desenvolvido pelo Departamento de Alimentação e Nutrição (DAN) do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA). Este projeto reforça o papel central do INSA na investigação aplicada em sustentabilidade alimentar ao desenvolver um filme ativo biodegradável e edível, à base de proteína de soro de leite, incorporando extrato das folhas de cardo, para melhorar a preservação e prolongar a vida útil do queijo. A liderança científica do DAN evidencia como a investigação pública pode transformar um subproduto agrícola num recurso de elevado valor acrescentado, promovendo a inovação industrial, a redução de desperdícios e a criação de novos modelos de valorização da biomassa vegetal e contribuindo de forma concreta para a sustentabilidade alimentar.

