

# Azeite, sinônimo de sabor e saúde

O alimento dá um toque a mais a diversas preparações — inclusive sobremesas! — e pode oferecer benefícios ao coração e ao intestino, além de afastar o câncer, contribuir para o emagrecimento e para ter uma pele mais jovem

por | Lais Almeida

O azeite de oliva extravirgem com aroma frutado verde médio e com leve toque de amargo e picante é ideal para pratos delicados, como salada *caprese*, peixes cozidos, massas, legumes, verduras cozidas e molhos

*Além de proporcionar saciedade e diminuir os índices de glicose e insulina no organismo — que favorecem o emagrecimento —, o azeite estimula o consumo de legumes e vegetais, o que aumenta a consistência e duração da perda de peso*

“ De verde fiquei preta. Depois, com destreza fui prensada e em ouro de qualidade fui transformada”. Talvez você não saiba a resposta desta charada espanhola, mas certamente conhece a protagonista desta brincadeira popular: a azeitona — fruto da oliveira, que dá origem ao azeite. E os espanhóis não são os únicos a denominar esse óleo dessa forma, já que outros países banhados pelo mar mediterrâneo também o consagraram como ouro líquido. “Isso porque ele era tido como produto nobre pelos povos do império, com uso requintado que conferia sofisticação aos pratos, além de ser apreciado pelo uso como combustível para iluminação, medicamento e fins religiosos, entre outros”, explica Marcela Parolo, nutricionista e docente do curso técnico de nutrição dietética da Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), de São Paulo (SP). E no que se refere aos benefícios, o alimento tem destaque no *ranking* de itens que devem fazer parte do cardápio para ter uma vida mais saudável.

“Ele auxilia na redução do LDL [conhecido como *colesterol ruim*], reduz a formação de placa de ateroma [depósitos lipídicos] nas paredes dos vasos sanguíneos, retarda o envelhecimento precoce e possui propriedades anticancerígenas, anti-inflamatórias e ação hipotensora [responsável por diminuir a pressão]”, ressalta Isabela Correia, nutricionista clínica da La PratiH, do Rio de Janeiro (RJ).

## Coração mais sadio

E quando o assunto é colesterol controlado, o azeite faz com que diversas partes do corpo sejam favorecidas, principalmente o coração. “O óleo é rico em ácido oleico – também conhecido como ômega 9 –, ácido graxo monoinsaturado que inibe a produção das lipoproteínas de baixa ou muito baixa densidade [LDL e VLDL], além de estimular o fígado a produzir mais lipoproteínas de alta densidade [HDL]”, esclarece Rita de Cássia Novais, nutricionista da empresa Consultoria Alimentar, de São Paulo (SP). “Quando comparado a outros óleos, o azeite ganha disparado na quantidade dessa substância”, completa Bete Russo, nutricionista de São Paulo (SP). E mais: essa gordura do bem também conta com compostos fenólicos, que reduzem os níveis de triglicerídeos, combatem os radicais livres e diminuem a oxidação vascular, apresentando uma importante função vasodilatadora. Todos estes benefícios foram comprovados por uma pesquisa da Universidade de Navarra, na Espanha, que mostrou que uma dieta que inclui o azeite de oliva pode prevenir ou, até mesmo, reverter a aterosclerose, doença que prejudica o fluxo sanguíneo para o coração, diminui o nível de oxigênio e nutrientes essenciais para o funcionamento do órgão, podendo gerar hipertensão, infarto e acidente vascular cerebral (AVC).

## Corpo blindado contra o câncer

A versão extravirgem do azeite também é reconhecida pelo Food and Drug Administration (FDA), dos Estados Unidos, como um alimento de características funcionais, já que possui antioxidantes capazes de reduzir os riscos de câncer e fortalecer o sistema imunológico. “Entre os responsáveis por essa atuação estão a vitamina E e os polifenóis, antioxidantes que têm importante função para combater os radicais livres, moléculas envolvidas no surgimento de doenças

O segredo para uma boa harmonização do azeite é combinar a intensidade sem mascarar o sabor do prato, mas, sim, realçá-lo

crônicas e no desenvolvimento de tumores”, relata Marcela Paloro. E não é só: pesquisadores da Universidade de Granada, na Espanha, concluíram que os polifenóis que compõem o azeite inibem uma proteína capaz de acionar o oncogén HER2, que é responsável por iniciar a forma mais frequente do câncer de mama. Para Isabella Correia, os benefícios ainda são graças à grande quantidade de gorduras monoinsaturadas presentes neste óleo, que também afastam o câncer de próstata, de intestino e de pulmão. O consumo frequente diminui paralelamente as chances de aparecimento de câncer de cólon e no reto.

## Pele mais jovem

Os mesmos agentes que lutam contra os radicais livres e a formação de cânceres também oferecem vantagens para lá de favoráveis na missão do rejuvenescimento, pois “neutralizam espécies reativas de oxigênio, que resultam em estresse oxidativo por acúmulo de citocinas pró-inflamatórias — relacionadas ao envelhecimento —, protegendo as membranas contra a peroxidação [destruição da estrutura ou morte

celular e perda das trocas metabólicas]”, afirma Bete Russo. A especialista ainda destaca que alguns compostos fenólicos, como oleocantal, oleuropeína, hidroxitiro-sol e tirosol, são aliados no processo de modulação do envelhecimento, já que bloqueiam a oxidação e as inflamações geradas por este dano. Dessa forma, a ingestão de azeite deixa a pele com mais elasticidade e evita o aparecimento de rugas, principalmente, porque hidrata intensamente a derme. “Esse poder de hidratação está diretamente ligado às propriedades emolientes desse óleo, que ajudam a formar uma camada protetora sobre a pele”, salienta Rita de Cássia. E mais do que os benefícios estéticos, os compostos protegem contra a neurodegeneração — como na doença de Alzheimer —, por reduzir depósitos da proteína beta-amiloide, relacionada à diminuição da cognição com a idade.

## Intestino como um relógio

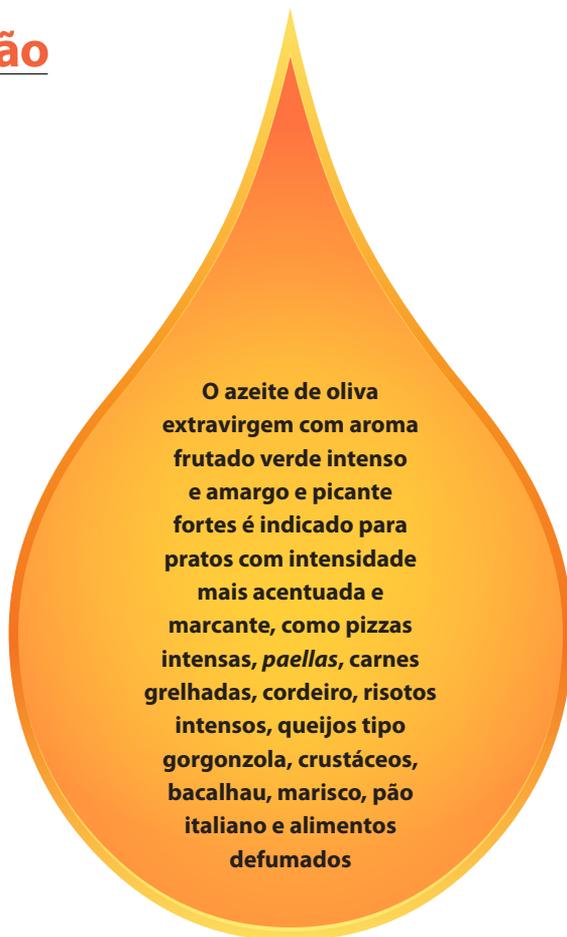
Diferentemente do consumo excessivo de carne e de alimentos industrializados, com emulsificantes e pobres em fibras, a ingestão de azeite pode dar uma mãozinha para aliviar os incômodos causados pela prisão de ventre. “A gordura do alimento faz com que as fezes fiquem menos ressecadas e mais moldadas, favorecendo o trânsito intestinal e a evacuação”, aponta Isabella Correia. Esta característica é o que possibilita o alívio a diversos problemas digestivos, que dificultam a compactação da estrutura das fezes. Sem contar que o azeite potencializa a absorção intestinal de vitaminas lipossolúveis e alguns minerais. “Uma pesquisa publicada no *Journal of Epidemiology and Community Health*, em setembro de 2000, descreve que o azeite de oliva pode, até mesmo, ajudar na prevenção do câncer intestinal”, ressalta Rita de Cássia. Mas Marcela Parolo lembra que para que esses efeitos aconteçam, o alimento deve ser incluído na dieta regularmente, além de, claro, ser somado a outras orientações dietoterápicas, como o aumento do consumo de fibras, líquidos e alimentos prebióticos e probióticos.

O azeite com aroma e sabor suave, menos trufado e praticamente isento de amargo e picante, é indicado para frituras, como de batatas ou empanados

Quanto maior o interesse despertado pela refeição, melhores são as propriedades sensoriais do alimento a ser consumido. E o azeite desperta os sentidos humanos para o paladar e o olfato, já que possui sabor e aroma característicos

## FRITURA NEM PENSAR? MITO!

Em altas temperaturas o azeite perde, sim, os seus componentes voláteis (aroma), vitaminas e os antioxidantes naturais, mas não altera o seu conteúdo em gorduras monoinsaturadas — aquelas que contribuem para prevenção e tratamento de problemas de saúde. No entanto, Paulo Freitas explica que a teoria de que o azeite pode produzir substâncias prejudiciais ao organismo quando usado para frituras de imersão é disseminado de forma errônea, já que “como todo óleo vegetal usado para essa preparação, deve-se evitar que a temperatura se eleve a 180 °C e 190 °C, que é quando praticamente todos os óleos começam a produzir fumaça — o chamado ‘ponto de fumaça’. Acima dessa temperatura, o azeite — e todos os demais óleos — começam a produzir substâncias de aroma e sabor desagradáveis. A temperatura adequada para fritura é próxima a 160 °C e o azeite não apresenta nenhuma restrição de uso”, defende.



O azeite de oliva extravirgem com aroma frutado verde intenso e amargo e picante fortes é indicado para pratos com intensidade mais acentuada e marcante, como pizzas intensas, *paellas*, carnes grelhadas, cordeiro, risotos intensos, queijos tipo gorgonzola, crustáceos, bacalhau, marisco, pão italiano e alimentos defumados

## Quanto mais puro melhor

Com tantos benefícios, o indicado é colocar o azeite entre os primeiros itens da lista de compras. Mas qual o tipo mais adequado? Além de pensar na melhor forma de combiná-lo com os alimentos que serão preparados, é preciso conhecer a acidez do óleo. De acordo com Paulo de Freitas, engenheiro de alimentos e degustador profissional de azeites, formado pelas instituições italianas certificadas pelo Conselho Oleícola Internacional (C.O.I.), este teor é um indicativo de que todos os processos foram bem realizados, contemplando desde o momento da colheita da azeitona até o envasamento do produto. "A acidez do azeite é diferente da sensação ácida de uma fruta cítrica, por exemplo, e está relacionada ao teor de ácidos graxos livres [*ácido oleico*] presente no produto, que só pode ser quantificado por análises químicas e não pela degustação", afirma. O especialista explica que o azeite extravirgem (ideal para o consumo!) possui acidez de até 0,8%, já os que tem mais de 2% não são próprios para a ingestão humana e, por isso, passam por um processo de refinamento. Estes são denominados azeites refinados e contêm uma menor quantidade de vitaminas, polifenóis e componentes naturais de aroma. Quando uma pequena quantidade de azeite extravirgem é adicionada a esse tipo — para repor uma parte dessas características perdidas no refinamento — dá-se origem ao produto conhecido como azeite de oliva. 🍊

## Sem sustos na balança

Quer mais um bom motivo para ingerir o famoso "ouro líquido"? Por conter ômega 3, 6 e 9, o azeite é capaz de reduzir a circunferência abdominal. E mais: promove sensação de saciedade, aumentando o tempo de digestão e retardando o esvaziamento gástrico, o que diminui o volume das refeições. "Experiências mostram que entre os povos do mediterrâneo há menor percentual de obesos devido ao maior consumo de azeite, pois sua ingestão regular contribui com o equilíbrio do metabolismo do corpo", explica Marcela. Outro fator que ajuda a diminuir os dígitos da balança é o fato de o azeite reduzir os níveis de glicose e de insulina no sangue. "Quanto maior a secreção de insulina, maior será a sensação de fome e mais gordura será acumulada. Por isso, sempre que possível, associar o azeite a um pão ou uma torrada é interessante para reduzir o índice glicêmico", aconselha Isabela Correia. Porém, o valor energético do alimento é elevado, o que serve de alerta para que a porção consumida não seja exagerada. "Cada um mililitro de azeite equivale a nove calorias, o ideal é ingerir até duas colheres (sopa) ao dia, que soma o total de 180 kcal", orienta Jacqueline Muniz Anversa, nutricionista da clínica Dra. Maria Fernanda Barca, em São Paulo (SP).