



## O óleo de abacate é o novo óleo de coco?



Recém-chegado ao mercado nacional, o óleo de abacate está na fila para se tornar o próximo modismo "saudável". Novidade no segmento de produtos naturais, ele engrossa a lista de produtos ricos em ácidos graxos e esteróis, como o azeite de oliva e o óleo de coco, que vem ganhando adeptos. Em outras palavras, é alternativa aos óleos comumente utilizados na cozinha (milho, girassol, canola etc) e nova fonte de "gordura do bem". Contém substâncias importantes para o equilíbrio do bom e do mau colesterol, assim como

para controlar os níveis de glicose, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares e diabetes.

Segundo pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo (USP), o óleo de abacate pode prevenir e controlar o nível de colesterol ruim e triglicérides no sangue. O estudo, publicado na Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos, avaliou que a substância extraída da polpa da fruta pode ser excelente matéria-prima para a indústria de alimentos. Ainda segundo a coordenadora da pesquisa, a professora Joicelem Mastrodi Salgado, o óleo de abacate é uma boa fonte de vitamina E (30ml do óleo suprem 18% das necessidades diárias de um adulto), um poderoso antioxidante.

### **Abacate é um super alimento**

No entanto, há quem defenda que o consumidor pode se beneficiar de tudo isso apenas consumindo a própria fruta. É o caso da nutricionista Andrea Santa Rosa. Segundo ela, o abacate é rico também em ômega 6 e 9, e é bom aliado para o emagrecimento e a redução do estresse. "É uma gordura anti-inflamatória, facilitando a utilização da glicose pelas células. Como lanche da tarde, traz saciedade para aquela fome oculta que surge de repente. Já ingerida à noite, por exemplo, ajuda a melhorar o sono, baixando o nível de cortisol. Uma noite reparadora é importante para quem está tentando perder peso", ensina.

Andrea recomenda que, na cozinha, se alterne o uso do óleo de abacate com o azeite de oliva e o óleo de coco no preparo de alimentos. Para não serem vítimas de modismos, a nutricionista sugere que os consumidores fiquem atentos às informações geralmente menos óbvias nos produtos, como procedência, composição e embalagem, que não deve ser de plástico.

*Por Juliana Caetano*