

Pesquisa da Esalq avalia óleo de abacate

Estudo observa uso da substância como matéria-prima para a indústria alimentícia

●●●● Hábitos de vida saudáveis e uma dieta balanceada, aliados ao alto consumo de frutas e vegetais, estão associados à redução do risco de doenças e à manutenção da saúde. Além disso, o controle de doenças cardiovasculares, por exemplo, pode ser feito com maior possibilidade de êxito se tiver o auxílio de medicamentos ou por meio de dieta que, segundo pesquisadores, consiste na melhor forma de prevenção.

O consumo de vegetais, grãos e frutas pode assim prevenir essas doenças, uma vez que, em sua composição é marcante a presença de fibras e alguns compostos fitoquímicos como os esteróis, ácido fólico, taninos, inibidores de enzimas, saponinas, entre outros.

Estudo recente publicado na Revista Ciência e Tecnologia de Alimentos, e conduzido pela professora Jocelem Mastrodi Salgado, do departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), da Escola Superior de Agricultura "Luiz de

Queiroz" (Esalq/USP), analisando o óleo de abacate como matéria-prima para a indústria alimentícia, deve despertar interesse no setor produtivo e em todos aqueles preocupados em buscar alternativas naturais para manter uma melhor qualidade de vida. Segundo Jocelem, "o óleo de abacate possui, em sua composição, substâncias bioativas capazes de prevenir e controlar as dislipidemias e, como existem poucas pesquisas científicas avaliando o potencial deste óleo para o consumo humano, buscamos avaliar os processos de extração e refino dessa substância".

Para executar a pesquisa, procedeu-se à separação da polpa das outras partes da fruta. A polpa fresca foi seca em estufa e, posteriormente, moída para a obtenção de um farelo. O óleo obtido do farelo foi extraído e caracterizado. O experimento foi realizado nos laboratórios de Bromatologia e Óleos e Gorduras da Esalq e foram utilizados frutos de abacate da variedade Margarida, provenientes da região de Piracicaba.

"Os abacates foram colhidos no seu estado de maturação quando ainda se apresentavam firmes. Logo após foram



Pesquisa mostra a viabilidade da extração e refino do óleo

armazenados à temperatura ambiente, até atingirem seu ponto de maturação, ou seja, quando os frutos amolecem e cedem à leve pressão feita com os dedos", revela a pesquisadora. A variedade Margarida foi selecionada por encontrar-se facilmente disponível no mercado brasileiro e apresentar teor de matéria graxa ao redor de 20%.

●**RESULTADOS.** Os resultados mostraram que os processos de extração e refino do óleo a partir dessa variedade do abacate são tecnicamente viáveis, o que o torna excelente matéria-prima para a indústria de alimentos. Além disso, possui um perfil de ácidos graxos e esteróis muito semelhante ao perfil do azeite de oliva, podendo desta forma, substituir

o óleo de soja e ser utilizado juntamente com o azeite de oliva nos óleos mistos, oferecendo ao consumidor brasileiro um produto de qualidade superior e com menor custo.

Concluiu-se ainda que o óleo de abacate, da variedade estudada, é uma boa fonte de vitamina E, pois 30 mL deste óleo atendem a 18% das necessidades diárias de um adulto. Segundo a Anvisa, que estabelece diretrizes para os alimentos que utilizam informação nutricional complementar, para ser considerado alimento rico ou com alto teor de uma determinada vitamina, o mesmo precisa oferecer no mínimo 15% do valor correspondente ao previsto na tabela de Ingestão Diária Recomendada (IDR). Portanto, caso esse óleo venha ser comercializado no varejo, é possível utilizar essa alegação em sua rotulagem.

Os resultados confirmam a possibilidade de utilizar o óleo de abacate em substituição ao azeite de oliva ou como matéria-prima para a indústria alimentícia, pois suas composições nutricionais são muito semelhantes. "No entanto, são necessários mais estudos para melhorar o sabor e o aroma deste óleo", pondera Jocelem.