

# 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 Joicelem 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 Joicelem, "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 Joicelem.