

# O AZEITE NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Lopes, Maria Palma, Nutricionista; Estêvão, Dulce, Prof. Adj.  
*Escola Superior de Tecnologia da Universidade do Algarve, Campus da Penha, 8000 Faro*

## INTRODUÇÃO

O azeite virgem é o sumo resultante da azeitona (fruto da Oliveira, *Olea Europea L.*) que conserva o sabor, aroma e todas as propriedades do fruto do qual tem origem, pelo que, possui características organolépticas particulares, colocando-o num lugar cimeiro entre as gorduras (Cenzano *et al.*, 1988; March, 1994).

É, além disso, a única gordura vegetal que pode ser consumida directamente, virgem e crua (Gonçalves Ferreira, 1994; March, 1994).

O seu valor calórico é de 9 Kcal/g, a mesma proporção de qualquer outra gordura, animal ou vegetal (Gonçalves Ferreira, 1994; Peres, 1994).

## CONSTITUIÇÃO QUÍMICA DO AZEITE

O azeite é um lípido líquido, à temperatura ambiente, pertencendo, portanto, à categoria dos óleos (Gonçalves Ferreira, 1994). É constituído por uma mistura de, praticamente, três ácidos gordos, nos seguintes teores médios:

- Um ácido gordo saturado, com uma cadeia carbonada de 16 C - ácido palmítico (12,3%);
- Um ácido gordo mono-insaturado, de 18 C - ácido oleico (85,4%);
- Um ácido gordo poli-insaturado, de 18 C - ácido linoleico (2,2%) (Reis e Correia, 1993).

É a gordura que apresenta a constituição mais equilibrada em ácidos gordos para a alimentação humana normal (Aguiar, 1988; Gonçalves Ferreira, 1994).

Outras substâncias que se encontram na constituição do azeite são a vitamina E ( $\alpha$ -tocoferol), num teor de 10 mg/dl e o squaleno. Ambos os compostos têm propriedades anti-oxidantes. O  $\beta$ -sitosterol (esterol vegetal equivalente ao colesterol animal), encontra-se num teor de 80 a 120 mg/dl (Peres, 1994; Reis e Correia, 1993; Unilever, 1998).

O azeite, pela sua constituição em ácidos gordos mono-insaturados e riqueza em anti-oxidantes (vitamina E), é uma gordura com características únicas (Reis, 1994; Reis e Correia, 1993).

O sabor que confere aos alimentos, a sua boa tolerância gástrica e a estabilidade das suas propriedades nutricionais, quando submetido a temperaturas elevadas (até 200° C), permitem classificá-lo como gordura de excelente qualidade alimentar (Gonçalves Ferreira, 1994; March, 1994; Peres, 1994).

O seu valor nutricional resulta das vantagens que representa para a saúde na prevenção de certas doenças (March, 1994; Peres, 1994).

## EFEITOS NA SAÚDE

O ácido oleico, tal como os ácidos gordos poli-insaturados, diminui os níveis sanguíneos de colesterol-LDL (factor de risco na ocorrência das doenças cardiovasculares) com a vantagem de não baixar os níveis de colesterol-HDL (com papel protector), como aqueles fazem (Peres, 1994; Pinto *et al.*, 1990; Reis, 1994; Reis e Correia, 1993).

A riqueza do azeite em anti-oxidantes, principalmente vitamina E, contribui para impedir a formação de placas ateroscleróticas. Contribui também para a conservação dos tecidos, retardando o envelhecimento, pois sabe-se que os radicais livres de oxigénio, formados durante os processos de oxidação, alteram as membranas celulares e as lipoproteínas e são, pelo menos parcialmente, responsáveis pela aterogénese (Peres, 1994; Reis, 1994; Reis e Correia, 1993).

No que se refere ao aparelho digestivo, o azeite é a gordura melhor tolerada pelo estômago. É tonificante, mostra efeitos benéficos nas gastrites e na úlcera gastro-duodenal. Nas vias biliares, actua favoravelmente contra a atonia da vesícula biliar, provocando suaves contracções que activam o peristaltismo do intestino delgado. Contribui, também, para o melhoramento da fase digestiva posterior à ingestão de alimentos ao proporcionar

uma acção mais eficaz da bÍlis na emulsão das gorduras (Gonçalves Ferreira, 1994; March, 1994; Peres, 1994).

Na primeira infância, a criança, ao passar da alimentação exclusivamente láctea para a alimentação diversificada, necessita de uma adequada absorção de ácidos gordos essenciais, para que não ocorram carências que determinariam atraso no crescimento e outras alterações. O azeite proporciona uma quantidade de ácidos gordos semelhante à parte gorda do leite materno e, por meio do seu principal constituinte - ácido oleico - exerce uma acção benéfica no crescimento, na calcificação e no desenvolvimento dos ossos (March, 1994).

Relativamente aos mais idosos, recomenda-se o azeite, pelos anti-oxidantes que contém, que exercem um controlo sobre os factores de envelhecimento (p. e. protecção das membranas celulares contra a agressão pelos radicais livres de oxigénio) (March, 1994; Reis e Correia, 1993). A alimentação com azeite fornece os oleatos e os ácidos gordos essenciais que permitem uma boa calcificação dos ossos, pelo que se torna necessário, não só durante o crescimento, mas também, durante a idade adulta, para limitar a perda de cálcio que ocorre na velhice (March, 1994).

Nas idades avançadas é frequente a redução da capacidade digestiva e a má absorção das substâncias nutritivas. O azeite é a gordura que apresenta as melhores características de digestibilidade (com o coeficiente de digestibilidade mais alto de todas as gorduras) e de poder de absorção (com um índice de absorção de cerca de 98%), pelo que se torna indicado o seu consumo pelos idosos (Gonçalves Ferreira, 1994; March, 1994).

O sabor característico dos azeites e a sua maior viscosidade revelam-se vantajosas nos regimes hipo-lípidicos ou hipo-calóricos, por problemas de obesidade, diabetes ou certos tipos de cancro, dado que, mesmo em pequenas quantidades, o azeite torna os alimentos mais agradáveis ao paladar, quer em crú, quer aquecido (Gonçalves Ferreira, 1994; March, 1994).

## **CONCLUSÃO**

Das gorduras que ingerimos, o azeite é aquela que, pelas suas propriedades, melhor serve a saúde. Não é por acaso que os países da orla mediterrânica, grandes consumidores de azeite, registam os menores índices de doença cardiovascular.

Aliando estas vantagens ao paladar inconfundível e refinado que o azeite tem, compreende-se que seja a gordura de eleição para utilizar na alimentação humana.

## **BIBLIOGRAFIA**

Aguiar, R. - Manual de Educação Alimentar. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 1988. 220 p.

Cenzano, I. *et al.* - Produccion, Analisis y Control de Calidad de Aceites e Grasas Comestibles. Madrid: A. Madrid Vicente Ediciones. 1988. 322 p.

Gonçalves Ferreira, F. A. - Nutrição Humana. 2ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1994. 1291 p.

March, L. - O Azeite na Cozinha Mediterrânica. Lisboa: Centro de Informação do Azeite.

Peres, E. - Saber comer para melhor viver. Lisboa: Editorial Caminho, S.A. 1994. 247 p.

Pinto, I., Reis, J., Miguel Pereira, J. M. - O colesterol e a educação alimentar em Portugal. Revista Portuguesa de Nutrição. 4 (1990) 23-40.

Reis, L. - Alimentação-Aterosclerose. in Carmo, I., Sampaio, D., Galvão Teles, A. (ed.) - Alimentação, Hábitos e Comportamentos. Lisboa: Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, 1994. 105 p.

Reis, L., Correia, F. - Gorduras alimentares e nutrição. Endocrinologia, Metabolismo e Nutrição. 6 (1993) 399-406.

Unilever Nutrition Centre - Plant sterols at heart. Diet and Health News. 2 (1998). 10 p.