

| ÓLEO DE COCO | Depois de ganhar destaque na culinária, saúde e cosmética, os benefícios deste óleo vegetal são questionados. Pesquisadora de Harvard afirma que é “veneno puro”



DOMITILA ANDRADE
domitilaandrade@opovo.com.br

Relacionado a uma lista extensa de benefícios à saúde que iam do auxílio no emagrecimento até funções antibacterianas, o óleo de coco, até então queridinho das dietas, se viu no meio de uma polêmica. A epidemiologista Karin Michel, da Universidade de Harvard, define, em vídeo em alemão e em uma palestra intitulada “Óleo de Coco e outros erros nutricionais”, o óleo proveniente do coco como sendo “uma das piores coisas que alguém pode comer”. A pesquisadora compara o óleo à banha de porco devido ao alto teor de gordura saturada e aponta para os riscos cardiovasculares. As afirmações puseram em xeque os alardeados benefícios da substância. Mas, afinal, o óleo de coco é bom ou ruim para saúde?

Concordando “integralmente” com as observações apresentadas pela pesquisadora de Harvard, o professor titular da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP) e membro da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban) Jorge Mancini Filho detalha que 14 gramas de óleo de coco contém 12 gramas de gordura saturada, significando que 86% do óleo de coco é gordura saturada. “Com o óleo de coco se tornando cada vez mais popular há a preocupação com o aumento da ingestão de gordura saturada”, aponta.

O professor explica que a comparação do óleo de coco e da banha de porco, feita por Karin, apesar de gerar espanto por equiparar uma gordura de origem animal a uma de origem vegetal, faz sentido. “Considerando a composição da gordura de porco. Esta contém 41% gordura saturada; 11% de ácido linoleico e 47% de ácidos graxo

monoinsaturados, enquanto que o óleo de coco contém 86% de gordura saturada, 2% ácido linoleico e 6% de ácidos graxos monoinsaturados. Comparando a composição pode-se inferir que o óleo de coco é mais prejudicial do que a gordura de porco”, detalha.

Para a nutricionista Tetê Dias, há que se ponderar os papéis que o óleo de coco pode desempenhar, e, mesmo esclarecendo sobre o alto teor de gordura saturada de sua composição ela discorda que, como exposto por Karin Michel, o óleo seja veneno. “Se fosse, nos últimos anos várias pessoas já teriam morrido decorrente de seu uso. O óleo de coco é fonte de gordura saturada e por isso deve, sim, ser ingerido com moderação dentro de uma dieta equilibrada, balanceada e adequada”, indica. Ela acredita que o óleo não se trata de “uma gordura ruim”. “Ruim é a má interpretação que as pessoas fazem em torno dos alimentos e a busca incessante por classificá-los

como mocinhos ou vilões. Com equilíbrio e moderação, pode tudo”, aponta.

A nutricionista indica o uso do óleo em receitas doces como bolos e tortas, por ser uma “boa opção à palatabilidade” e por “se tratar de uma gordura com uma boa estabilidade quando exposta em altas temperaturas”. Porém, ela alerta que, devido a falsas promessas relacionadas ao óleo de coco a emagrecimento, “houve um consumo excessivo deste óleo por parte da população, adicionando-o de forma desnecessária e elevada na alimentação”, lamenta.

As alegações do suposto auxílio no emagrecimento se daria pela redução da velocidade de esvaziamento do estômago e atividade em regiões responsáveis pelo controle da fome e saciedade no sistema nervoso central, além de efeito termogênico, aumentando a taxa de metabolismo basal

- o que poderia contribuir para a perda de peso.

“Entretanto, quando tratamos do potencial efeito do óleo de coco no processo de emagrecimento, é imprescindível ter em mente que a redução de peso consiste num processo contínuo que deve ser planejado a médio e longo prazo. O ganho de peso trata de um somatório de diversos fatores. (E para combatê-lo é preciso) ajustar excessos e mudar a qualidade da alimentação, associado à prática de exercícios físicos para aumentar o gasto energético e ganho de massa magra, além de controlar stress e ter uma boa qualidade do sono”, salienta a nutricionista Clarissa Hiwatashi Fujiwara, membro do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso) e coordenadora de Nutrição da Liga de Obesidade Infantil do Hospital do Coração da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP).

FAZ BEM OU MAL?

GETTY IMAGES/FCAFOTODIGITAL



Efeito no Colesterol

RISCOS

Os ácidos graxos saturados que compõem primordialmente o óleo de coco, aumentam o colesterol HDL (conhecido como colesterol “bom”), no entanto, elevam também o colesterol LDL (denominado popularmente como colesterol “ruim”), o que repercute negativamente aumento o risco cardiovascular. “A recomendação é que as gorduras saturadas contemplem o limite de 10% do total de calorias diárias ingeridas segundo a American Heart Association. Dessa forma, o consumo indiscriminado de óleo de coco - sobretudo como um substituto a qualquer outros óleos na alimentação diária - não é indicada diante da hipercolesterolemia, por exemplo”, assevera a nutricionista membro da Abeso, Clarissa Hiwatashi Fujiwara.

MITO

ÓLEO DE COCO

VERDADE

1 ÓLEO DE COCO EMAGRECE

MITO

Emagrecimento depende de mudanças comportamentais, mudança de hábitos, incorporação de estilo de vida saudável. 100 gramas de óleo de coco fornecem cerca de 862 kcal.

2 ÓLEO DE COCO AJUDA NO FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO E TEM PROPRIEDADES ANTIBACTERIANAS

MITO (em partes)

Não há estudos que comprovem. Contudo, a nutricionista Tetê Dias pondera que o óleo possui ácido láurico, “que ao ser digerido se transforma em monolaurina, uma substância que é capaz de combater bactérias e fungos do nosso corpo”.

3 ÓLEO DE COCO PREVINE DOENÇAS COMO ALZHEIMER, DOENÇAS CORONÁRIAS E ATÉ MESMO CÂNCER

MITO

Não há estudos que, submetendo uma população ao uso de óleo de coco, indique diminuição da incidência dessas doenças. Portanto, não há comprovação científica acerca de tais afirmações. Em relação às doenças coronárias, é possível que agrave os riscos de acidente cardiovasculares, devido ao alto teor de gordura saturada.

4 ÓLEO DE COCO AJUDA NO FUNCIONAMENTO DA TIREOIDE

MITO

Não há comprovação científica acerca de tal afirmação.

1 ÓLEO DE COCO É BOM PARA O CABELO E PARA A PELE

VERDADE (em partes)

O óleo de coco contém ácido láurico, útil para a nutrição da pele e da fibra capilar, assim como outros óleos. O uso pode agravar situações como couro cabeludo oleoso e caspa. No caso da pele, pode levar à piora de peles acneicas.

2 PODE SER USADO PARA SUBSTITUIR ÓLEO DE COZINHA EM PREPAROS

VERDADE

(mas com cautela) Para a nutricionista Tetê Dias, há a possibilidade de substituição em alguns preparos, “pois o óleo de coco tem uma boa estabilidade em altas temperaturas”. No entanto, é recomendado que o uso seja contínuo, rotineiro.

3 ÓLEO DE COCO TEM VITAMINA E, QUE TEM AÇÕES ANTIOXIDANTES

VERDADE (em partes)

De acordo com a nutricionista Tetê Dias “a principal função da vitamina E é a de ser antioxidante, desta forma, qualquer alimento que a contenha, terá esta função também”. De acordo com médico nutrólogo Nelson Lucif Jr, conter vitamina E é uma característica de óleo vegetais. A nutricionista Clarissa Hiwatashi Fujiwara detalha que encontra-se no óleo de coco cerca de 0,20 mg em 100 g de óleo. “A título de referência, a recomendação de ingestão de vitamina E para adultos é de 15 mg diárias, não fazendo do óleo de coco, portanto, fonte significativa de vitamina E”. A vitamina atua nos radicais livres, combatendo envelhecimento precoce, e o risco de doenças neurodegenerativas.

