

Óleo de oliva e proteção cardiovascular

A doença cardiovascular é uma das principais causas de morbidade e mortalidade e múltiplos estudos epidemiológicos associam a composição da dieta aos seus principais fatores de risco. A quantidade e o tipo de gordura ingeridos na dieta exercem influência direta sobre fatores de risco cardiovascular, entre eles, a concentração de lípides e de lipoproteínas plasmáticas.

Diversos estudos experimentais clínicos e epidemiológicos mostram que os ácidos graxos alimentares influenciam mais fortemente a elevação da colesterolemia do que propriamente o colesterol da dieta. Os ácidos graxos classificam-se em saturados (origem animal, coco e cacau), insaturados e trans, esses últimos de origem vegetal. Entre os ácidos graxos monoinsaturados, o mais abundante na alimentação é o ácido oléico, presente no azeite de oliva e no óleo de canola.

Diversos mecanismos foram descritos para melhor elucidar a ação do ácido oléico sobre a colesterolemia. O ácido oléico não interfere na expressão gênica dos receptores B/E (o contrário da gordura saturada). Além disso, por possuir dupla ligação, ocupa grande espaço dentro das partículas de LDL, disponibilizando menor área para o transporte de colesterol.

Estudos demonstram que o consumo de ácido oléico em quantidades recomendadas confere proteção cardiovascular, em razão de não

provocarem elevação do colesterol e do LDL-colesterol e por seu efeito antioxidante.

Por todos esses motivos, o National Cholesterol Education Program (NCEP-ATPIII) recomenda o consumo de até 20% das calorias da dieta na forma de gordura monoinsaturada.

Ana Maria Pita Lottenberg
Nutricionista do Laboratório de Lípidos do HC-FMUSP
Doutora em Nutrição pela USP
Nutricionista do Comitê do Selo de Aprovação SBC

Comparação do teor de ácidos graxos de diferentes óleos

Óleos*	Gord	Sat	Mono	Poli
Canola	100	7,1	58,9	29,6
Girassol	100	10,3	19,5	65,7
Milho	100	12,7	24,2	58,7
Oliva	100	13,5	73,7	8,4
Palma**	100			
Soja	100	14,4	23,3	57,9

Selo de Aprovação SBC

Os **produtos** que possuem o Selo de Aprovação SBC são avaliados por um comitê constituído por médicos e nutricionistas e devem ser isentos de gordura trans e atender a critérios de gordura total e saturada, colesterol, sódio e fibras. O Selo é a garantia da compra de produtos diferenciados desde a sua concepção e que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.



Conheça mais sobre o Selo, acesse:
www.cardiol.br/selo