



Data: 17.06.2020

Título: Consumo regular de azeite tem efeitos anti-inflamatórios

Pub: **Correio do Minho**

Tipo: Jornal Regional Diário

QuickCom
comunicação integrada

Secção: Nacional

Pág: 22

Opinião

Consumo regular de azeite tem efeitos anti-inflamatórios

A dieta Mediterrânica é considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo.

Os seus efeitos benéficos para a saúde humana têm vindo a ser estudados nas últimas décadas, em particular o seu papel na inflamação, nas doenças cardiovasculares e na diabetes tipo 2.

Um estudo de revisão sistemática, publicado na revista científica *Nutrition* por investigadores do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, mostra agora que o consumo regular de azeite tem um efeito anti-inflamatório comprovado.

Segundo os autores, o azeite é um dos componentes nutricionais essenciais da dieta Mediterrânica, constituindo a principal fonte de gordura para o organismo humano.

O seu efeito na redução dos níveis de marcadores inflamatórios considerados no estudo é

significativo, embora sejam ainda necessários mais estudos para se compreender melhor este efeito, sobretudo em comparação com outros tipos de gorduras.

O conceito de dieta Mediterrânica surgiu quando o investigador norte-americano Ancel Keys estudava a influência das dietas na saúde humana, em particular a relação entre o consumo de gorduras e as doenças cardiovasculares.

Num trabalho que ficou conhecido como «Estudo dos Sete Países», Ancel Keys observou que ocorriam mais mortes devido a doença coronária em países como os Estados Unidos ou naqueles que se situavam no Norte da Europa do que em países no Sul da Europa.

A sua hipótese era de que tal fenómeno se devia ao tipo de gordura que era consumida pelas populações: gordura saturada nos dois primeiros casos e gordura insaturada no último caso.

Sendo o azeite a principal fon-

te de gordura insaturada, o investigador norte-americano considerou então que o padrão alimentar dos países do Mediterrâneo era, de facto, mais saudável.

Distinguida em 2010, pela UNESCO, Património Cultural Imaterial da Humanidade, a dieta Mediterrânica inclui, para além do azeite, um consumo elevado de água, fruta, frutos secos, vegetais, leguminosas, cereais pouco refinados, ou ainda de especiarias e ervas aromáticas (em detrimento do sal). Inclui também um consumo moderado de produtos lácteos (principalmente queijo e iogurte), peixe, carne branca e vinho tinto, e um consumo reduzido de carne vermelha e alimentos processados.

INSTITUTO DE SAÚDE AMBIENTAL
DA FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Ciência Viva

Área: 190cm²/ 19%

Tiragem: 10.000

Cores: P/B

ID: 6873367