U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Azeite: a gordura do século XXI

Desde 1996, o consumo de azeite em Portugal tem crescido entre 5% e 10% ao ano; apesar da produção ~~operação~~ do sector também estar a aumentar.

~~Apesar~~ Embora os portugueses usem azeite do que produzimos, exportamos boa quantidade de lotes de qualidade para vários ~~diferenciados~~ exigentes compradores exigentes.

Parece que as campanhas de sensibilização para os benefícios do azeite para a saúde e que o ~~aumento da gordura~~ esforço de distinção ~~interesse~~ pela gastronomia consumidora portuguesa começam a dar frutos entre nós. Mas situações semelhantes estão a ocorrer noutros países da bacia mediterrânica, onde ~~parece~~ sem dúvida, e também noutras áreas do ~~Europa~~ Mundo, onde nos seus mercados prioritários Estados Unidos, Japão, Austrália, etc.

Estamos atrasados no rejuvenescimento do nosso olival ~~produtor~~ nas hortícolas, nomeadamente Espanha, Grécia, Tunísia, Líbia e Itália, onde o plantio de novos olivais e o aumento de produtores dos antigos vão de vento em popa. ~~Espanha está~~ ~~por detrás~~ ~~por detrás de 15 anos o~~ ~~le gasta mais~~ ~~de~~ azeite ~~retrógrado~~

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Alguns observadores julgam ser possível deslocar o consumo de azeite dentro de 15 a 20 anos ao mesmo tempo que desaparecem a utilização de outro tipo de óleos. A próprio indústria observa, ~~quanto ao preço~~ crescimento lucrativo para designar produtos baratos, como ~~será~~ a adulteração o azeite em particular de qualidade.

Entretanto, aumenta o interesse científico pelo azeite e seus efeitos no homem; ~~essa~~ ~~muito~~ vários compromissos sobre ~~temas de~~ aterosclerose, cardiologia, cancerologia, neurologia, nutrição, dietética e outras doenças metabólicas ~~associação~~ ~~importância~~ dedicam-lhe muitos e pormenores de discussão. ~~estudos~~

É muito interessante analisar o que interessa mais os cientistas.

No que respeita aos componentes ~~do azeite~~ avançam os estudos acerca do ácido oleico, o ácido gordo monoinsaturado mais abundante no azeite, durante ~~bem de Aterosclerose~~ que quando aos polifenóis despertado pela investigação, tal ele empolgado ~~com~~ nos ácidos gordos polinsaturados. E avançam os estudos acerca dessa consciência de compostos que é a fracção insaponificável (não gord) do azeite virgem, constituída por ~~substâncias~~ tocoferóis, esteróis, hidrocarbonetos, ~~em~~ alcoóis gordos e pigmentos.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

No que respeita ao conhecimento dos efeitos da [illegible], é natural ~~a necessidade de estabelecimento de algumas hipóteses e premissas~~, e ~~a ordem que deverão conformar os~~ efeitos.

O volume de investigação e o tipo de certezas que dela têm decorrido. Assim:

Refiro Com ela de espera,

Novos estudos esclarecem o papel do apoio no decréscimo da morbilidade e de mortalidade em doenças cardiovasculares de natureza aterosclerótica, a vantagem melhor conhecida desde os estudos primeiros sobre alimentação mediterrânica à qual se atribuía a protecção contra hipertensão, tromboses, ~~A evidência científica~~ dislipidemias e obesidade.

Um conjunto de estudos apoia o ~~papel do~~ apoio como factor de longevidade, mas ~~[illegible]~~ que o aumento do tempo de vida se é significado onde se usa apoio e se ~~[illegible]~~ comunica quotidiano pelos de alimentos industriais e cerealíferos, ou se pelo peixe e carne.

Outros grupos de estudos mais relacionam apoio com a taxa ~~[illegible]~~ de declínio intelectual com o avanço da idade por um efeito grupo sob a mínima extensão mediante do conhecimento ancestral.

E isto tem dado ainda a investigação sobre este apoio. Por isso é perfeitamente plausível que seja a pedra de toque do século XXI pelo menos para parte da sua pujança.