

Azeite faz muito bem à saúde

Emílio Peres

1. Ninguém deu por nada

Discutidas ao pormenor todas as informações científicas disponíveis, avaliadas tacito a tacito as consequências, e acalmados os defensores extremistas, terminou num consenso retumbante a reunião de Roma subordinada ao tema "Azeite e Alimentação Mediterrânica - Implicações para a Saúde na Europa".

Congregados em Roma pela Comissão Europeia para definirem quais as relações válidas entre saúde das populações e azeite e alimentação mediterrânica, os maiores especialistas europeus de nutrição, metabolismo, cardiologia e saúde pública chegaram ao fim da reunião (11 de Abril de 1997) todos de acordo. E concluíram:

A alimentação mediterrânica, na qual a gordura de eleição é o azeite, promove saúde e bem-estar e possui indiscutível eficácia para prevenir as doenças que actualmente mais enegrecem o panorama sanitário dos países desenvolvidos: obesidade, diabetes da maturidade, hipertensão arterial, anomalias das gorduras do sangue e do colesterol, doença coronária isquémica (enfartes e ataques do coração) e outras doenças por aterosclerose, vários tipos de cancro e envelhecimento precoce.

Quem soube desta Reunião de Roma? Quem conhece as suas conclusões? No entanto, os especialistas, para além de um articulado científico de notável valor, produziram um conjunto de recomendações endereçadas aos governos europeus no sentido de estes estabelecerem medidas tendo em vista:

1. Preservar a prática da alimentação mediterrânica e a preferência por azeite nas regiões onde ainda se mantêm



e naquelas outras onde estão a ser prevertidas por recentes práticas alimentares desviantes (recado aos países do Sul da Europa, nomeadamente a Portugal).

2. Promover a alimentação mediterrânica e o azeite nos países do Norte e do centro da Europa.

3. Encorajar a indústria e o comércio alimentares para que apoiem, criem condições e desenvolvam a utilização industrial e doméstica de azeite.

4. Alterar as regulamentações nacionais no âmbito da agricultura, indústria e comércio (nos países onde as há) no sentido de disponibilizar meios para a prática alimentar de tipo mediterrânico. É educar para esse tipo de alimentação. (Recado a todos os países da União Europeia para que reestruturem as suas políticas alimentares e para que eduquem as populações através de uma acção concertada entre serviços de saúde e de educação).

Alguém deu por alguma coisa?

Viva o azeite

O azeite é reconhecido pela comunidade científica internacional como a mais saudável das gorduras alimentares.

A grande abundância de ácido oleico, ácido gordo moninsaturado de metabolização fácil e muito resistente à degradação por aquecimento culinário, confere ao azeite grande actividade antitrombótica; isto é, impede ou atrasa a aterosclerose e a obstrução consequente das coronárias e outras artérias.

Limita também a oxidação das lipoproteínas leves do sangue (LDL), ou seja, dificulta ou impede a formação de compostos tóxicos que lesionam as artérias.

Em simultâneo, aumenta a concentração das lipoproteínas pesadas do sangue (HDL), o que significa que eleva o bom colesterol protector, e reduz francamente a gordura do sangue (triglicéridos).

Por outras palavras, o ácido oleico, o mais abundante no azeite (no ringem, cerca de 75% do seu peso), não permite ou, pelo menos, dificulta a iniciação e a progressão da aterosclerose e dos fenómenos oxidativos que aceleram e agravam as suas mais funestas consequências: enfartes, ataques cardíacos e cerebrais, envelhecimento precoce patológico, etc.

Em oposição, as gorduras saturadas aterogénicas que abundam nas miladas e nas carnes de bovino e outros ruminantes, nas margarinas sólidas animais e mistas, e nos concretos utilizados pela indústria ("gordura vegetal hidrogenada"), e que também se formam durante a fritura e, em geral, no decurso de qualquer sobreaquecimento industrial ou doméstico de óleos alimentares de sementes (soja, girassol, milho, etc.) favorecem a elevação de colesterol e triglicéridos e provocam as doenças ateroscleróticas e alguns cânceres.

Mas o azeite não é só rico de ácido oleico.

Fornece a quantidade justa de ácido linoléico (cerca de 14% do peso), um ácido gordo poliinsaturado essencial à vida, embora nocivo quando em excesso porque, nesse caso, estimula a agressão oxidativa.

No azeite também abundam substâncias com fortíssima acção anti-oxidante e com grande poder para dificultar a absorção do colesterol alimentar pelo intestino: sitosterol, caroteno, vitamina E, etc.. Dai a importância do azeite, não só para prevenir as doenças cardíacas e arteriais isquémicas, como para se opor a cânceres e envelhecimento antecipado.

Para além de uma composição química tão favorável, outras virtudes conferem ao azeite o estatuto de alimento excelente.

É colagogo activíssimo: esvazia a vesícula biliar com grande eficácia, e fá-lo com suavidade. Em consequência, facilita a digestão, faz bom estômago, estimula a defecação regular de fezes, e impede a formação de cálculos (pedras) biliares.

Torna apetecíveis os alimentos hortícolas porque os torna mais



rosos; propicia, assim com ê-lor em abundância, o que é muito vantajoso para a saúde. É facilitada a digestão de hortaliças e legumes, reduzindo a formação de gases intestinais.

Resiste muito bem ao aquecimento. Por isso, não se altera nada quando entra em cozinhados com água desde o início - sopas, caldeiradas, jardineiras, ensopados, acordas, etc. É muito pouco se altera quando se usa para fritar, grelhar ou assar.

Sem dúvida, o azeite é a gordura mais apropriada para fritos. Também boas, mas menos, são banha de porco, óleo de bagaço de azeitona e óleo de amendoim. Todos os restantes óleos e gorduras são menos, ou muito menos seguros, sobretudo quando reutilizados várias vezes. Quando suportam temperaturas superiores a 160°C , normais no decurso da preparação de fritos, assados e grelhados, saturam-se, oxidam-se e degradam-se, originando moléculas cancerígenas e aterogénicas.

O azeite só tem um contra: o preço.

Sem discutir aqui a oportunidade de o subsidiar, tendo em vista reduzir apreciavelmente os custos com tratamentos de doenças originadas por alimentações erradas, o preço do azeite não deve, no entanto, constituir óbice para a maioria das pessoas o utilizar, tendo em conta que se deve reduzir o consumo global de gorduras.

Em média, cada português consome mais de 40 quilos de óleos e gorduras sólidas por ano, um exagero muitíssimo prejudicial. Se cada português converter todo esse gasto em 12 a 18 litros de azeite, despende quase o mesmo e fica bem melhor servido.

O azeite vai nu

As virtudes do azeite, como realçadas foram na Reunião de Roma, são máximas quando a comida é boa. Não se pense que, usando azeite, se fica protegido dos maus efeitos de uma alimentação desregrada. Sempre se tira algum benefício



mas pequeno.

Dai que seja favorável adoptar uma alimentação sadia baseada na experiência mediterrânica. Quais os truques?

São as ricas hortaliças em abundância, todas elas boas mas com nota excelente para as mais coloridas — pimento, couros, tomate, grêlos, etc. e para o uso regular e generoso de alho e cebola.

É a abundância de alimentos farináceos naturais: feijão, ervilha, fava, grão, massa, arroz, batata, pão, etc.

É a carne de bovino apenas para excepções festivas, ficando o pelo consumo moderado de algum peixe, criação, animais de terreno e ovo.

É a água a cântaros sempre, ou chá e 'cháis', e um copito de vinho às refeições.

É o queijo e o iogurte, e algum leite.

É o comer só às horas certas das refeições e merendas; não o deglutir a toda a hora "coisas" que não são comida. É o comer tranquilo e convivencial com os pés debaixo da mesa.

É ser comedido no comum dos dias, apreciador e transigente em dia de festa.

É também algo que se não come nem bebe: exercitar o corpo, mexer os músculos.

Caro leitor! Troque muito óleo e muita gordura por igual dinheiro de azeite! Aprecie sopinha de abundante verdura tanto ao almoço como ao jantar. Abuse de hortaliças no prato e remate com fruta. Coma comida autêntica, saborosa, natural autêntica; deixe-se de fritos, de "coisas" empacotadas, de apressados comerem de crise. E dê à perna, nade, dance, pedale; conceda grandes folgas ao carro.