

Óleo de coco é boa alternativa para substituir milho e soja em dietas equilibradas, dizem nutricionistas

Uso do alimento deve estar adicionado à adoção de hábitos saudáveis; processo de extração natural explica vantagem em relação aos "concorrentes"

13/08/2020 00:15:00

Queridinho entre os nutricionistas e nutrólogos antenados nos benefícios deste alimento, o óleo de coco tem sido fonte de inúmeros artigos científicos que abordam dietas equilibradas para redução de peso ou melhora nos índices que regulam a saúde cardiovascular. Assim como toda gordura, no entanto, ele deve ser consumido de maneira moderada.

"Antes de tudo é bom entender que o óleo de coco sozinho, de maneira isolada, não vai fazer ninguém emagrecer. Adicionar proteínas, fibras alimentares e verduras faz toda a diferença, mas existem estudos que mostram que, em comparação aos óleos de soja, milho ou canola, a substituição pelo coco é uma boa alternativa", explica a dra. Aline David Silva, nutricionista, mestre em fisiologia humana pela USP.

Para a nutricionista, a grande vantagem do óleo de coco em relação aos "concorrentes" está em seu processo de extração, feito de maneira natural.

"Este processo apresenta uma quantidade de aditivos químicos muito menor, o que é uma vantagem. A extração do óleo de coco é feita em um processo a frio, o que elimina a adoção dos chamados solventes orgânicos", analisa a nutricionista.

Segundo os especialistas, o principal efeito do óleo de coco está diretamente ligado à saúde vascular. A ingestão moderada do alimento para temperar saladas e até mesmo em substituição ao óleo de cozinha promove o aumento do chamado colesterol bom (HDL) e não interfere no chamado colesterol ruim (LDL).

"Um estudo publicado na revista Life Sciences Research Office apontou que o consumo de óleo de coco não aumenta o colesterol nem o risco de se desenvolver doenças coronarianas, pois ele regula as taxas de HDL, o bom colesterol", explica a nutróloga Daniela Gomes, em entrevista publicada pelo site do HCor, o Hospital do Coração em São Paulo.

Outro ponto positivo está na ausência de restrição de consumo. Segundo Aline David, a regra é simples. "Pessoas saudáveis podem consumir até 10% de gordura saturada em suas dietas, como é o caso do óleo de coco. Pessoas com hipertensão e diabetes, por exemplo, também podem consumir, mas a ingestão deve ser menor, cerca de 7%", avalia.

Entre os que mais se beneficiam do óleo de coco estão os praticantes de atividades esportivas. Por ser um tipo de gordura rica em triglicerídeos de cadeia média - um tipo de gordura que é rapidamente absorvida pelo corpo humano, o alimento fornece energia quase que de maneira instantânea para esportistas. A gordura também é importante do ponto de vista hormonal, regulando a resposta inflamatória e imune.

"Quando ingerimos o óleo de coco, ele é 100% aproveitado como fonte de energia, de forma rápida, pois não há a necessidade de enzimas para sua digestão e absorção", aponta Alan Tiago Scaglione, nutricionista da Estima Nutrição, em São Paulo, em entrevista publicada pelo site Sua Corrida.