

NUTRIENTES PRESERVADOS

Revisão de mais de 90 estudos, liderada por pesquisador brasileiro, mostra que o azeite de oliva extravirgem, ao contrário do que se pregava, é uma boa opção para cozimento de alimentos, capaz de resguardar as propriedades dos ingredientes

» ALICE GROTH*

Geralmente consumido em saladas ou para realçar o sabor de pratos prontos, o azeite de oliva extravirgem também é considerado a melhor escolha para cozinhar os alimentos, mostra um estudo revisional liderado por José Fernando Alvarenga, pós-doutorando do Centro de Pesquisa em Alimentos da Universidade de São Paulo (USP). Segundo o trabalho, o óleo extraído de azeitonas é capaz de preservar os nutrientes durante o preparo. O artigo, realizado em parceria com a Universidade de Barcelona, na Espanha, foi publicado na revista *Trends in Food Science & Technology*.

O trabalho, resultado da revisão de mais de 90 pesquisas científicas anteriores, destaca que, quando utilizado para cozinhar, o azeite extravirgem interage com os alimentos e, nesse momento, há uma troca substancial: parte dos ingredientes absorve a substância, ao mesmo tempo em que o óleo incorpora os nutrientes dos produtos. Isso faz com que a refeição seja enriquecida com os bioativos do azeite, evitando a oxidação — característica popularmente conhecida como “ranço” em comidas e bebidas. O óleo extrai os compostos, auxiliando na absorção dos nutrientes pelo intestino.

Bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), José Alvarenga dá como exemplo o que ocorre em um refogado de tomate. “Ao usar o azeite extravirgem para o preparo, é possível preservar mais as moléculas lipofílicas, um composto antioxidante do alimento, associado à prevenção do câncer de próstata”, explica. Segundo o pesquisador, se o preparo fosse com óleo de girassol, por exemplo, essas substâncias benéficas poderiam

Antonio Cunha/Esp. CB/D.A Press



Pesquisa derruba a crença de que o óleo aquecido torne a refeição menos saudável

desaparecer e não seriam aproveitadas pelo organismo.

Mediterrâneo

O azeite de oliva extravirgem é muito consumido na dieta mediterrânea, considerada referência mundial de saúde. Caracterizado pelo baixo índice glicêmico e associado à longevidade, por conter antioxidantes, suas propriedades benéficas são preservadas, apesar das transformações induzidas pelo calor no cozimento. “O azeite de oliva extravirgem tem compostos que estarão presentes nas refeições quando preparadas com ele. Claro que se perde um pouco por causa da alta

temperatura, mas isso é normal”, explica Alvarenga.

Além disso, o azeite extravirgem é um potente inibidor de radicais livres, compostos que enfraquecem as defesas do organismo. Também tem gorduras monoinsaturadas que, consumidas regularmente, contribuem para a redução do chamado “colesterol ruim”. O óleo ainda contém polifenóis, substâncias que desempenham papel na prevenção de doenças cardiovasculares, na atividade anti-inflamatória e na redução de risco de obesidade e diabetes.

Antigamente, havia uma percepção de que não era saudável cozinhar com esse óleo. “Existia uma crença de que o azeite em

temperaturas altas se tornaria uma gordura trans. Os trabalhos científicos desmistificaram esse pensamento de que ele não pode ser aquecido”, explica a médica nutróloga Marcella Garcez, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Estima-se que, entre 180°C e 215°C, o óleo atinge o chamado ponto de fumaça. Isso acontece mais rápido do que em outras gorduras, porque o azeite aquece em menos tempo. Mas já foi constatado que o processo não faz mal à saúde, tratando-se, apenas, de uma reação dos elementos naturais, como o aroma, e que não degrada a qualidade do ingrediente.

Arquivo pessoal



O pós-doutorando José Fernando Alvarenga lidera o trabalho

Processamento

Os óleos em geral, como os de soja, milho e girassol, passam por processos químicos de refino para estarem aptos ao consumo humano. Nessas etapas, ocorre perda dos compostos bioativos. O processamento do azeite de oliva extravirgem não envolve refinamento, somente procedimentos mecânicos e físicos, como prensagem a frio, centrifugação e filtração, que preservam essas substâncias. A diferença na produção faz com que a qualidade da absorção dos nutrientes seja diferente. As gorduras monoinsaturadas são menos estáveis que

as saturadas, por isso se degradam mais lentamente, preservando os nutrientes.

A diferença entre os tipos de óleo de oliva está na quantidade de processos na fabricação. O azeite de oliva virgem é extraído na segunda ou terceira prensagem da azeitona. Sua acidez pode ser de até 2%, e o sabor é menos acentuado. Já o extravirgem é obtido de uma única prensagem a frio da azeitona madura, por isso ele é o mais puro e sua acidez é de, no máximo, 0,8%. Na última etapa é filtrado, conservando um sabor acentuado.

*Estagiária sob a supervisão de Ana Paula Macedo

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

» Segunda-feira, 15 O CUSTO HUMANO DE UMA GUERRA

Estudo publicado na revista *Nature Food* faz o alerta: uma guerra nuclear em larga escala entre Estados Unidos e Rússia poderia resultar em uma crise de fome global, provocando a morte de mais de 5 bilhões de pessoas. Liderado por Lili Xia, professora pesquisadora assistente na Universidade Rutgers, em Nova Jersey (EUA), o trabalho assinala que num conflito regional, de proporção menor, bilhões também ficariam sem alimentos. Na pesquisa, a equipe coordenada por Xia calculou a quantidade de fúlgem que poderia entrar na atmosfera após a detonação de armas nucleares, em vários cenários. E de que forma isso bloquearia a incidência da luz solar. A partir daí, verificaram as alterações que poderiam ocorrer em pastos e na pesca global. Pelas estimativas, constataram que, na hipótese de menor gravidade, haveria uma redução de 7% na produção calórica mundial em apenas cinco anos de guerra. No pior cenário, com um conflito entre EUA e Rússia, a queda seria de 90% em cerca de quatro anos — mais de 75% da população mundial morreria de fome em apenas dois anos. “Os dados nos dizem uma coisa: precisamos evitar que uma guerra nuclear aconteça”, ressalta Alan Robock, coautor do estudo.

AFP/Nasa/Divulgação



» Terça-feira, 16 ÁGUA DA TERRA PODE VIR DE ASTEROIDES

A água da Terra pode ter vindo de asteroides das bordas externas do sistema solar, segundo um consórcio internacional de cientistas. Os especialistas chegaram a essa conclusão após análise de amostras raras coletadas por uma missão espacial japonesa de seis anos. Em uma pesquisa para esclarecer as origens da vida e a formação do universo, o grupo investiu em um material trazido à Terra em 2020 pelo asteroide Ryugu. Os 5,4 gramas de rochas e poeira foram coletados por uma sonda espacial japonesa, chamada Hayabusa-2, que pousou naquele corpo celeste e lançou um “impactador” em sua superfície. “Asteroides voláteis do tipo C, ricos em elementos orgânicos, podem ter sido uma das principais fontes de água da Terra”, diz o estudo publicado pela revista *Nature Astronomy*. Hayabusa-2 foi lançada em 2014 na direção de Ryugu, a cerca de 300 milhões de quilômetros de distância, e retornou à órbita terrestre há dois anos para soltar uma cápsula com as amostras.

» Quarta-feira, 17 PRONTO PARA O LANÇAMENTO

O novo foguete gigante americano SLS chegou à sua plataforma de lançamento em Cabo Canaveral, Flórida, a 12 dias da data de decolagem para a Lua programada pela Nasa, a agência espacial dos Estados Unidos. A missão marcará o primeiro voo do programa americano de retorno ao único satélite natural da Terra. Artemis 1 será lançado sem astronautas a bordo, pois seu objetivo é testar o foguete e a cápsula Orion, localizada em cima dele, para garantir que possam transportar com segurança uma tripulação para a Lua, o que está previsto para acontecer a partir de 2024. Com 98m de altura, o foguete está em desenvolvimento há mais de uma década e se tornará o mais poderoso do mundo quando decolar. Ele foi instalado na Lendária plataforma 39B após uma transferência noturna de 10 horas do hangar de montagem, no mesmo complexo do Kennedy Space Center.

AFP



» Quinta-feira, 18 MUDANÇAS CLIMÁTICAS AFETAM ZANGÕES

A mudança climática afeta e prejudica os zangões, indicaram pesquisadores britânicos em um estudo sobre a evolução física desses insetos polinizadores num período de mais de um século. Ao estudar os zangões conservados em museus e instituições do Reino Unido, cientistas do Imperial College de Londres constataram que eles desenvolvem assimetrias nas asas — sinônimo de estresse durante seu desenvolvimento — quando a meteorologia os afeta. O trabalho examina zangões de quatro espécies conservadas desde 1900. Os especialistas mostram que a situação se acentuou ao longo do século 20. Os pesquisadores também destacaram que a diferença era mais notória nos anos particularmente quentes e úmidos. “O fato de que essas condições sejam cada vez mais frequentes com a mudança climática significa que eles podem viver tempos difíceis neste século”, alertou Richard Gill, outro autor do estudo do Imperial College.