

GORDURAS E AZEITES VEGETAIS

Renata Marques Ribeiro¹, Álisson Magalhães Macedo¹, Paulo Henrique Martins Silva¹, Thalís Maciel Paiva¹, Dra Miriam Borges Xavier³.

1. Discentes do curso de Biomedicina
2. Professora de Bromatologia do curso de Biomedicina

Faculdade de São Lourenço - UNISEPE mantenedora/ Rua Madame Schimidt, n^o 90, Bairro Nossa Senhora de Fátima, CEP 37.470-000, São Lourenço, Minas Gerais, ☐ Telefone: (35) 3332-3355.

Resumo – Trabalho bibliográfico, realizado para melhor entendimento sobre o assunto gorduras e azeites vegetais. Suas definições, os tipos encontrados e suas fontes, benefícios e malefícios a saúde, doenças provenientes de seu excesso de consumo tendo com principais diabetes e hipertensão e principalmente sua importância funcional e estrutural ao organismo humano.

Palavras-chave: gorduras, azeites, saúde.

Abstract - bibliographical study was carried out to better understanding of the subject vegetable fats and oils. Their definitions, types found and their sources, benefits and harms health, diseases from their excess consumption having with major diabetes and hypertension and especially its functional and structural importance to the human body.

Keywords: grease, oil, health.

Introdução

Gorduras ou lipídios são substâncias orgânicas de origem animal ou vegetal, formadas entre glicerol e ácidos graxos, chamados trigliceróis. Grupo de compostos geralmente insolúveis em água, caracterizada por longas cadeias carbônicas. Por ter uma baixa densidade, flutua quando misturada em água. As gorduras podem ser sólidas ou líquidas em temperatura ambiente. Tem uma grande importância na formação e manutenção do ser humano, ou seja, são alimentos funcionais e estruturais. "As gorduras exercem funções fundamentais no organismo auxiliando na absorção de vitaminas, fornecendo energia para o corpo realizar suas funções e contribuir para a formação das células dos tecidos. Elas são classificadas em ácidos graxos monoinsaturados, saturados, poli-insaturados" (MAHAN; ESCOTT-STUMP, 2005).

Funções

- Fonte e reserva de energia
- Isolante térmico

- Alguns hormônios sexuais dependem das gorduras para seu funcionamento perfeito (colesterol e vitaminas lipossolúveis).
- Presente nas membranas de todas as células
- Nas células nervosas, funcionam como isolante elétrico dos impulsos nervosos.

Tipos: O grau de saturação desse fundamental composto é definido pelo número de ligações duplas entre os átomos de carbono nas cadeias.

Saturados: Não há ligação dupla entre dois carbonos em sua cadeia de ácidos graxos. São encontradas nas, carnes gordurosas, banha de porco, óleos comuns, laticínios e outros. Especialistas não veem os saturados com bons olhos, e os associa com o aumento de casos de problemas cardíacos, total relação com o aumento do colesterol total e a LDL (colesterol ruim). Deve se ter um controle da sua ingestão, pois são altamente calóricos.

Monoinsaturadas e poliinsaturadas: Uma ou mais ligações estão presente em sua cadeia de ácido graxo.

Monoinsaturadas: Ajuda a reduzir os níveis sanguíneos de colesterol ruim, mantendo os de HDL, (colesterol bom). Devem ser sim consumidos, porém, seu consumo deve ser controlado assim como recomendado por entendedores da área, como qualquer outro ácido graxo. As gorduras monoinsaturadas são estáveis, podem ser aquecidas, também possui o benéfico de serem de mais fácil digestão pelo nosso organismo, já que estão na sua forma mais simples. Dentro desse grupo de lipídeos estão presentes:

- Óleo de gergelim
- Azeite de oliva
- Óleo de girassol
- Abacate
- Óleo de amendoim

Poliinsaturadas: De suma importância ao corpo humano, por serem essenciais na nutrição. São as conhecidas Ômega 3 e 6. O fato de sua síntese não ocorrer no organismo, trás a necessidade ser ingerida na alimentação. Entre uma de suas funções esta o fato de elas ajudam no aumento as taxas do HDL (colesterol bom), trazendo consigo o benéfico de manter baixas as taxas do colesterol ruim, o temido LDL.

- Peixes e frutos do mar (Ômega-3, 6)
- Óleo de peixe
- Grãos

Gorduras trans: Tipo de gordura não diferenciada pelo seu numero de ligações. Formadas a partir da hidrogenação industrial dos ácidos graxos.

Encontram-se principalmente e em grande quantidade nos alimentos industrializados e em pequenas quantidades em carnes gordas e leites integrais. Tem entre suas funções principais, melhorar sabor e consistência dos alimentos,

umentar o tempo de validade de produtos. O consumo exacerbado de gorduras trans aumenta o LDL e diminuem HDL plasmático. Ou seja, elevam os níveis de colesterol ruim e declinam o de colesterol bom. Vale a pena ficar atento aos rótulos de produtos, pois nem sempre está se indicando a presença dessa gordura maléfica. E caso apresentem, podem estar subtendido com o dizer “hidrogenado”. Se houver, é porque este alimento tem em sua composição gorduras trans. “As gorduras trans são os triglicerídeos que contêm ácidos graxos insaturados com uma ou mais duplas ligações com configuração trans, enquanto os ácidos graxos naturais têm configurações cis, expressos como ácidos graxos livres” (ANVISA, 2010a; MARZZOCO; TORRES, 2007),

Colesterol: Encontrado em tecidos animais, É um componente fundamental das membranas celulares e também o principal componente das células nervosas (bainha de mielina). Suas fontes podem ser exógenas obtidas pela alimentação ou endógenas produzidas pelo próprio corpo. E de suma importância na sintetização de hormônios. Quantidade excessiva de colesterol nos tecidos pode acarretar e doenças como hipertensão, aterosclerose e *diabetes mellitus*

Azeites Vegetais: O azeite é uma gordura vegetal. É o sumo oleoso extraído do fruto da oliveira, as azeitonas. Produto totalmente natural, vista como a gordura mais pura e saudável ao organismo, tem se uma grande relação com o bem estar do coração. “Por exemplo, um dos fatores associados à baixa mortalidade por doenças cardiovasculares observada nas populações da região mediterrânea é a elevada ingestão de ácido oleico presente no azeite de oliva” (VOGNILD et al., 1998). Usado na culinária e em cosméticos. Tem em sua rica composição ácidos monoinsaturados, Omega 3, polifenóis que possui propriedades antioxidantes reduz o envelhecimento precoce e aparecimento de rugas “Nos últimos anos, o cultivo de oliveiras adquiriu especial relevância em todo o mundo pelas propriedades benéficas do azeite de oliva à saúde humana” (OLIVEIRA, 2001a).

Azeite de oliva extra virgem: É retirado da primeira prensagem do fruto, sendo ela mecânica, não sofre nenhum processo químico, dando a ele um caráter mais puro que outros compostos.

Azeite de oliva: Um azeite não tão puro quanto o extra virgem, é refinado e suas impurezas são retiradas por filtração, podendo ter ou não a adição de química em sua composição. Para sua comercialização é adicionado a ele o azeite de oliva extra virgem.

Azeite de oliva light: Não possui muita fama no Brasil, conhecido mais nos Estados Unidos. O nome light não é empregado por menor quantidade de calorias em sua formulação e sim por outras características, como redução de uso de coloração ou aditivos de sabor. Proveniente do azeite de oliva refinado possui uma menor qualidade em relação a outros.

Metodologia: Efetuou-se revisão de literatura com pesquisa bibliográfica, trata-se de uma pesquisa descritiva, a qual descreve as peculiaridades e funções de dois compostos utilizados na alimentação. O assunto foi explorado com o intuito de esclarecer a relação azeites e gorduras, e entender melhor suas funções na nutrição humana.

Resultado: Resultados obtidos nessa pesquisa foram, a melhor compreensão estrutural, funcional e nutricional de gorduras e azeites, observando que os dois compostos possuem variantes, sendo alguns excelentes e indispensáveis ao corpo e outros não. Dando a certeza de que seu uso correto na dieta alimenta é fundamental.

Considerações Finais: A partir das pesquisas realizadas, estudamos que, gorduras e azeites exercem função nutricional ao corpo, auxiliam em metabolismos, presença fundamental nas sínteses de hormônios. Relação com a proteção contra doenças, principalmente cardíacas. Se houver seu consumo correto em quantidades adequadas, tara qualidade de vida ao ser humano, porem seu excesso irá trazer prejuízos a saúde e acarretar em doenças.

Referências:

CARDOSO, L. G. V. et al. Características físico-químicas e perfil de ácidos graxos de azeites obtidos de diferentes variedades de oliveiras introduzidas no Sul de Minas Gerais-Brasil. Semina: Ciências Agrárias, Londrina, v. 31, n. 1, p. 127-136, jan./mar.2010.

RAMALHO, VALÉRIA CRISTINA; JORGE, NEUZA. Antioxidantes utilizados em óleos, gorduras e alimentos gordurosos. Química Nova. Sociedade Brasileira de Química, v. 29, n. 4, p. 755-760, 2006.

ARENHART, MARCIA et al. A realidade das gorduras trans:conhecimento ou desconhecimento. Santa Maria, v.10, n.1 p. 56-60, 2009

CASTRO, HAZIR. F et al. Modificação de óleos e gorduras por biotransformação. São Paulo, v.27, n.1 p 146-156, 2004