



SAÚDE

Coloque azeite em sua vida!

O azeite é um alimento que vai bem tanto no preparo de pratos como *in natura*. E a vantagem não está só no sabor, mas nos inúmeros benefícios que ele traz para a saúde.

Por Maurício Waldman*
Colaboração: Fernanda Correia

Peixes, saladas, grãos, tudo isso ganha um gostinho especial quando se utiliza o azeite para o tempero. E a vantagem em se consumir o azeite, não está só no sabor: está também na saúde! O azeite possui gordura monoinsaturada, que pode ajudar a diminuir os níveis de colesterol no sangue. Além disso, é rico em vitaminas e minerais. "O azeite é também uma boa fonte de vitamina E, um potente antioxidante, que contribui para a boa saúde das artérias e combate o envelhecimento das células, diz a nutricionista do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO),

Mariana Del Bosco Rodrigues.

O azeite de oliva é também fonte de ácidos graxos insaturados, ou seja, uma gordura boa, que confere proteção cardiovascular, desde que seja consumido com moderação.

Seus antioxidantes naturais - compostos carotenóides e polifenólicos - contribuem para proteger o organismo humano dos "radicais livres" responsáveis pelo envelhecimento celular e entorpecimento das funções cerebrais. Acredita-se que o azeite concentre mais antioxidantes do que qualquer outro alimento. Um setor significativo da comunidade médica esclarece que o azeite facilita o fluxo cardiovascular, igualmente inibindo a arteriosclerose.



As qualidades digestivas do azeite são bem conhecidas. Contribui positivamente para com as funções hepáticas, auxilia no funcionamento do pâncreas e facilita a absorção de minerais essenciais para o organismo humano (caso do cálcio, ferro, magnésio etc). A literatura especializada tem sugerido que o azeite de oliva, devido ao seu pronunciado efeito antioxidante, atua favoravelmente na prevenção dos problemas de pele. O azeite é repleto do chamado bom colesterol (HDL), agregando a esta condição a de ser emoliente e laxativo. Na sequência, as virtudes do azeite certamente contribuem para a boa disposição física e a longevidade.

Contudo, além de trazer muitos benefícios para a saúde, o azeite de oliva convence em especial por questões de gosto, paladar e como ingrediente da boa cozinha, tradicional ou não. Cabe ressaltar que a utilização do azeite na fritura data de muitos milênios. Na realidade, o azeite não perde suas propriedades quando aquecido. Apenas quando submetido a temperaturas superiores a 210°C é que suas propriedades se alteram. Assinale-se que mantido a distância da umidade, calor excessivo e da luz solar, o azeite mantém-se incólume por longos períodos de tempo, permitindo a manutenção de estoques e a fluência da sua comercialização.

Assim, não é por acaso que este óleo especial terminou incorporado pela culinária em grande parte do mundo, seja a oliveira cultivada ou não nos países onde se tornou parte do receituário gastronômico, sejam em países integrantes ou não das culturas que agradeceram ao azeite a condição de óleo essencial. 

* Professor de Pós-Graduação em Gestão Ambiental pela PUC-MG e Consultor em Meio Ambiente. Bolsista do CNPq. Maiores informações na página pessoal www.mw.pro.br. E-mail: www.mw.pro.br.

Um pouco de história...

Por Maurício Waldman

A oliveira - conhecida cientificamente como *Olea europaea* L (família das Oleáceas) - é um dos mais ilustres atores da agenda gastronômica da humanidade.

Acredita-se que esta oleácea seja nativa do Mediterrâneo Oriental (atuais Síria, Líbano, Turquia, Jordânia, Chipre, Israel e Palestina) e que os fenícios tenham sido os primeiros a disseminá-la. Seus sucessores neste empreendimento foram os gregos e os romanos. Mais tarde, os árabes e populações de cultura latina auxiliaram na sua difusão global.

Seu cultivo teve uma das propagações mais expressivas da história. Nos dias de hoje, identificamos áreas produtoras em países muito distantes da região de origem. Dentre as nações que adotaram a oliveira seria possível listar: Espanha, Itália, França, Portugal, Grécia, Eslovênia, Marrocos, Argélia, Egito, Tunísia, Argélia, Líbia, Irã, Turquia, China, Nova Zelândia, Austrália, Estados Unidos, Chile, Argentina, Uruguai, México e Peru. Contrariando um equivocado senso comum, a árvore também floresce no Brasil. Aliás, sua cultura dispõe de excelentes pré-condições em muitas áreas do Brasil, como na região serrana de Minas Gerais.

No antigo Egito, os papiros enaltecem as propriedades curativas das folhas da oliveira. Implicações medicinais do azeite foram registradas pelos gregos e romanos. Por sua vez, sábios muçulmanos foram unânimes em apontar os benefícios dos frutos da oliveira e do azeite para a saúde humana. Consumido durante muitos milênios, o azeite é um dos itens da pauta alimentar humana que se inseriria na categoria dos "provados e comprovados". Ou seja, avaliado empiricamente por gerações sem conta.