



AZEITE, UMA QUESTÃO DE SAÚDE

A oliveira, a azeitona e o azeite fazem parte da nossa cultura desde tempos imemoriais. As palavras azeitona e azeite derivam dos vocábulos árabes *az-zeituna* e *az-zait*, respectivamente, significa este último “sumo de azeitona”, “o sabor” ou “o tempero”. Utilizado como medicamento, perfume, lubrificante de alfaías agrícolas, impermeabilizante de fibras têxteis ou como combustível para alumiar, o seu uso tem sido diverso ao longo da história do Homem.

Segundo a última Balança Alimentar Portuguesa, 2003 a 2008, elaborada pelo Instituto Nacional de Estatística, a disponibilidade diária *per capita* de azeite em 2008 era de cerca de 16 g, o que significa que o consumo de azeite correspondia a 16% do total da disponibilidade em óleos e gorduras, posicionando-se acima da média observada na década de 90. De acordo com a mesma fonte, o consumo de azeite tem vindo a sofrer um discreto aumento, em detrimento do consumo das margarinas, o que constitui uma mais valia para a saúde.

Em termos nutricionais, o azeite tem algumas características que o tornam num alimento bastante interessante, como a preponderância em ácidos gordos monoinsaturados, o baixo teor em ácidos gordos saturados, a completa ausência de colesterol, a presença de diversas substâncias antioxidantes, das quais se destaca a vitamina E, o aporte de ácidos gordos essenciais e o transporte de diversas vitaminas lipossolúveis.

No que respeita os benefícios que tem na saúde, o azeite contribui para prevenir as doenças cardiovasculares, a diabetes e os cancros em geral, apresenta uma boa tolerância digestiva, facilita o esvaziamento da vesícula biliar, ajuda a controlar os valores da tensão arterial, contribui para melhorar o perfil das gorduras no sangue dado que faz diminuir o colesterol total e os triglicérideos, faz aumentar o colesterol HDL (*High Density Lipoprotein*), considerado o bom colesterol, além de reduzir a viscosidade do sangue e ter um efeito laxante natural sobre o intestino.

O azeite oferece várias vantagens alimentares, das quais se destaca a elevada resistência às temperaturas elevadas, a reduzida penetração nos alimentos durante a

preparação culinária, o aroma intenso, o sabor agradável e a grande versatilidade culinária. Pode ser utilizado na preparação de sopas, caldeiradas, estufados, guisados, assados no forno, migas, açordas, frituras, etc. Em cru, serve para temperar saladas, cozidos e grelhados. Na doçaria, também é usado em bolos, biscoitos, bolachas e bolinhos secos. Na preparação de tiborna, onde o pão é guarnecido com azeite, e facultativamente enriquecido com alho, orégãos, sumo de laranja, sumo de limão ou outros ingredientes.

Para além de ser um produto agrícola com um papel de destaque no desenvolvimento económico de Portugal, o azeite constitui um dos mais emblemáticos elementos da trilogia da alimentação mediterrânica, padrão alimentar reconhecidamente saudável. Assim, destacamos a importância do seu consumo frequente, salientando, no entanto, a necessidade de o ingerir em quantidade moderada.

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Departamento de Saúde Pública

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP