

O AZEITE DE OLIVA

O azeite de oliva é o suco natural proveniente do fruto da oliveira, mais conhecido como azeitona. A denominação de extra-virgem se deve ao fato de que no processo de produção não entre em contato, em nenhum momento, com produtos químicos e dissolventes orgânicos; e, a sua obtenção, se realize de forma natural, isto é, só através de processos mecânicos.

Uma característica que o diferencia é que é o único óleo vegetal que podemos consumir cru, sem necessidade de ser refinado, que conserva seus conteúdos de vitaminas A, D, E, K e ácidos graxos essenciais.

O Azeite de Oliva na Dieta Mediterrânea

O **Azeite de Oliva extra-virgem** é a principal fonte de gordura na dieta mediterrânea. Não só tem um bom sabor, mas, além disso, existe evidência clara que uma dieta a base de azeite de oliva está diretamente relacionada a uma esperança de vida mais alta e a uma diminuição das doenças provocadas na maioria das vezes pelos nossos maus hábitos culinários no ocidente.

As propriedades benéficas do azeite de oliva estão na sua particular composição química. Este óleo é mais rico em ácidos graxos monoinsaturados e com baixo teor de saturados e poliinsaturados. Possui ao redor de 80% de ácido oleico (monoinsaturado) e só 14% de ácidos graxos saturados.

Dentro das características do ácido oleico está diminuir o colesterol LDL (colesterol ruim) e aumentar o colesterol DL (colesterol bom), o qual desenvolve um papel protetor, já que transporta o LDL depositado nas artérias até o fígado para sua eliminação, reduzindo os riscos de trombose arterial e de infarto cardíaco.

O **azeite de oliva** é uma rica fonte de antioxidantes, ajudando a prevenir o dano causado pelos "radicais livres" nos tecidos corporais. O corpo produz esses radicais livres porque necessita oxigênio e a quantidade sobe à medida que vamos envelhecendo. Os radicais livres têm sido relacionados às doenças do coração, câncer e envelhecimento.

O **azeite de oliva** contém uma ampla variedade de valiosos antioxidantes que não se estão presentes nos outros óleos. Alguns deles são os "polifenóis", que contêm a habilidade de destruir substâncias que lideram a proliferação de células cancerígenas.

O **azeite de oliva** também joga um papel importante no diabetes. As pesquisas demonstram que as pessoas que, em sua dieta, usufruem do azeite de oliva, têm um melhor controle sobre o diabetes e níveis mais baixos de algumas gorduras no sangue.

O **azeite de oliva** tem efeito protetor definitivo no metabolismo, nas artérias, no estômago e na biliar. Promove o crescimento durante a infância e aumenta a esperança de vida nos idosos. Tem um efeito único sobre os lipídios do soro sanguíneo. Além do mais, parece ter um efeito colagógico (expulsão da biliar) e um efeito terapêutico sobre as úlceras pépticas.

O **azeite de oliva extra-virgem**, segundo alguns estudos, contém uma substância química que age da mesma forma que os medicamentos para aliviar a dor. Um ingrediente ativo que se encontra em grandes concentrações no azeite de oliva, chamado **oleocantal**, parece inibir a atividade das enzimas envolvidas na inflamação, tendo sido descoberto que 50 gramas de azeite de oliva extra-virgem equivale a um décimo de uma dose de ibuprofeno.

Outros efeitos benéficos do azeite de oliva no organismo são:

- **Pele:** efeito protetor e tônico da epiderme.
- **Sistema endócrino:** melhora as funções metabólicas.
- **Sistema ósseo:** estimula o crescimento e favorece a absorção do cálcio e a mineralização.
- **Alto conteúdo de vitaminas:** A, D, E e K.

Em resumo:

“O azeite de oliva não é um alimento, é um tônico. Uma verdadeira bomba de saúde.”

Sem azeite de oliva não existiria a dieta mediterrânea.

Podemos afirmar que o azeite de oliva não só é benéfico em si mesmo, como também favorece o consumo de outros produtos que, sem ele, seriam menos apetecíveis. Por essa razão, não é possível conceber um cardápio de dieta mediterrânea sem a presença de uma abundante quantidade de azeite de oliva.

Sem dúvida, o azeite de oliva é um alimento rico em calorias, mas a experiência comprova que as populações que ingerem diariamente **60 gramas** têm uma vida saudável.

O segredo está em que o consumo seja feito dentro de uma dieta equilibrada, onde o azeite de oliva substitua outras fontes de gordura menos convenientes.