

OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DO ABACATE

Iáscara Calixto Casasco Oliveira

Graduanda em Tecnologia em Gastronomia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Marília Carneiro Timoteo dos Santos

Docente-Especialista; Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Esta revisão de literatura tem por objetivo analisar os principais benefícios proporcionados pelo consumo do abacate. Amplamente utilizado, em diversos países ele compõe não somente as sobremesas, mas se faz presente na elaboração das principais refeições, consumido inclusive salgado com condimentos e ervas aromáticas diversas. Dentre os inúmeros benefícios a saúde que seu consumo proporciona, pode-se destacar as quantidades generosas de vitamina E e a presença de beta-sisterol, substância que participa do mecanismo de diminuição do colesterol LDL.

PALAVRAS-CHAVE: Abacate; Avocado; Nutrição; Gastronomia.

INTRODUÇÃO

Atualmente os novos padrões de vida geram mudanças nos hábitos de consumo alimentar, sobretudo, no que diz respeito aos alimentos industrializados. Estas mudanças impactam diretamente na saúde, especificamente aos agravos ligados as doenças crônicas não transmissíveis (TEXEIRA; OSELAME, 2013).

Segundo aponta a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por 72% das mortes ocorridas no Brasil, sendo que, no mundo, esse valor corresponde a 60%. Além disso, 80% de problemas prematuros do coração, acidente vascular encefálico (AVE) e Diabetes tipo II e 40% dos casos de câncer poderiam ser evitados com hábitos alimentares adequados, diminuição no uso de tabaco e atividade física regular (TEXEIRA; OSELAME, 2013).

O panorama nacional das doenças cardiovasculares prevê uma verdadeira epidemia com consequências para a saúde pública, devido à tendência de elevação na sua mortalidade (SALGADO *et al.*, 2008a).

A doença cardiovascular é a principal causa de morbimortalidade no Brasil (300.000 mortes/ano), representando um enorme ônus financeiro para o país (SALGADO *et al.*, 2008b).

O principal fator de risco para doenças cardiovasculares é o colesterol. Dietas ricas em gorduras saturadas (gordura de origem animal) apresentam relação direta com o aumento do colesterol total e de lipoproteína de baixa densidade, em inglês, *Low Density Lipoprotein* (LDL), já as dietas ricas em gordura insaturada ou gordura vegetal contribuem para uma diminuição do LDL e manutenção adequada dos valores de lipoproteínas de alta densidade, em inglês, *high density lipoprotein* (HDL) (ROBERTO *et al.*, 2010).

Foi realizado um estudo experimental em animais demonstrando que o óleo de abacate pode controlar dislipidemias através de seus fitonutrientes, ou seja, os sitosteróis, por sua estrutura ser muito similar a do colesterol e por seu mecanismo de ação que envolve a inibição intestinal de absorção do colesterol e diminuição da síntese de colesterol hepático. Para que o colesterol se torne solúvel, há necessidade de ser incorporado às micelas, no intestino, caso contrário, permanecerá insolúvel e será eliminado nas fezes (ROBERTO *et al.*, 2010).

1 A UTILIZAÇÃO DO ABACATE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

O abacate é uma das frutas que mais se destaca pela sua qualidade nutricional. É rico em ácido oléico e b-sitosterol, uma gordura insaturada utilizada como coadjuvante no tratamento de hiperlipidemias. Em estudo realizado com uma dieta enriquecida com 1,68g de fitosteróis por dia, observou-se a redução da concentração de colesterol total e o LDL em 10 e 12%, respectivamente. Na maioria das vezes, na substituição de gorduras saturadas por insaturadas, as concentrações de colesterol são reduzidas e as de HDL aumentadas (SALGADO *et al.*, 2008a).

O abacate 'Hass' denominado 'avocado', destaca-se no mercado brasileiro por ter menor diâmetro, casca mais grossa, maior teor de lipídios, menor teor de água e polpa mais consistente. Porém, a maior parte da produção do avocado é destinada ao mercado externo (DAIUTO *et al.*, 2014).

A denominação de avocado é estratégica: se a fruta for apresentada no Brasil como abacate, o consumidor não vai querer consumi-la de maneira diferente do que já está acostumado, mas se o produto for difundido como avocado, será uma novidade e novas formas de consumo poderão ser exploradas. Além do formato

mais redondo e da casca escura e dura, a principal diferença do abacate em relação ao abacate “manteiga” é o teor de óleo (YONEYA, 2011).

O abacate possui um perfil de gorduras próximo ao perfil do azeite de oliva. Pesquisas mostram que o abacate contém quantidades generosas de vitamina E, luteína - que favorece a prevenção da catarata e a degeneração macular muito comum em idosos e é rico em glutatona e beta-sisterol, substância que participa do mecanismo de diminuição do colesterol LDL. Além disso, todas estas substâncias possuem efeito antioxidante e potente ação anticancerígena (TEXEIRA; OSELAME, 2013).

2 A ORIGEM DO ABACATE

O abacate é uma fruta tropical com o formato de pera ou arredondado, originário da América do Sul. Seu nome vem da palavra mexicana *ahuacatl*, que significa "testículo". No México o abacate é conhecido por *aguacate* (MARTIN, 2003).

As árvores de abacate precisam crescer em uma área protegida de ventos fortes e com um solo que tenha uma ótima drenagem como, por exemplo, um solo poroso de granito decomposto e arenoso. Os avocados preferem o clima tropical. Eles crescem em árvores bem verdes, o que significa que elas não perdem suas folhas no outono (MARTIN, 2003).

Antes da chegada dos europeus os avocados eram cultivados desde o Rio Grande até o Peru. Conhecidos originalmente apenas pelos nativos da América tropical, eles foram descritos pela primeira vez em 1499 após os europeus pisarem em terras sul-americanas. A popularidade dos avocados se espalhou lentamente, e ele só começou a ser cultivado nos EUA no final do século XIX. O fruto foi introduzido nos livros de culinária francesa somente a partir dos anos 50, quando Israel fez enormes investimentos na fruta após a Segunda Guerra Mundial, o que ajudou a estabelecer sua presença na Europa. Atualmente, diversos tipos de abacate são cultivados no mundo inteiro como nas Américas, Israel, Austrália, Índia Ocidental e em países europeus de clima mediterrâneo (MARTIN, 2003).

3 O CONSUMO DO ABACATE NO BRASIL

Seu consumo no Brasil é tímido quando comparado a outros países. No México, por exemplo, o avocado é um alimento popularmente consumido, sendo a principal fonte de ácido graxo oleico (LIMA *et al.*, 2002).

Se no Brasil o abacate ainda é visto como “fruto de fundo de quintal”, no mercado externo a fruta brasileira tem crescente demanda, principalmente em países onde a fruta não é consumida como sobremesa, mas sim como salada e no preparo de vários outros pratos (YONEYA, 2011).

O quilo do avocado para o consumidor final varia entre quatro e oito reais, estando este valor atrelado ao maior custo de produção do fruto, já que sua colheita é 100% manual (YONEYA, 2011).

4 PRINCIPAIS UTILIZAÇÕES DO ABATE

O abacate é consumido como alimento sob diversas formas no Norte da América do Sul, América Central e México, tais como: purês, saladas, temperado com sal, pimenta, vinagre e outros condimentos (KOLLER, 1992).

Além do seu valor na alimentação, o abacate tem sido aproveitado para várias outras aplicações: da polpa obtêm-se óleos comerciais; da semente produz-se uma tinta castanho-arroxeadada; as flores odoríferas fazem do abacateiro uma planta melífera e outras partes da planta como folhas, caroços, casca dos frutos e casca do tronco, são utilizadas pela medicina popular (ITAL, 1992).

O óleo de abacate possui alto valor comercial e é usado principalmente pela indústria farmacêutica e de cosméticos. O aumento da produção mundial poderia permitir o seu refino e utilização para fins comestíveis, visto que na sua composição predomina o ácido oléico (ITAL, 1992).

Com o abacate é possível produzir diversas receitas, tais como:

- Guacamole: pasta de abacate com tomate, cebola, alho, limão e pimenta;
- Salada de abacate com camarão: salada feita com abacate, camarão, tomate, cebola, abóbora, alho, limão, azeite, vinagre balsâmico, coentro, hortelã, rúcula, sal e pimenta;

- Pasta de abacate com atum: pasta de abacate com atum, cebola, tomate, limão, salsa, azeite;
- Maionese de abacate: pasta de abacate, alho, Limão e manjeriçãõ;
- Creme doce de abacate: creme feito com abacate, cacau em pó, chia, adoçante e limão;
- Molho de abacate para salada: creme de abacate, iogurte, cebolinha, alho, azeite, sal e pimenta;
- Salada colorida com abacate: salada feita com abacate, tomate (THEDIM, 2013).
- Torta de abacate: torta feita com maionese, trigo, sal, fermento, leite, açúcar, óleo, abacate, limão e leite condensado;
- Espaguete com abacate: espaguete feito com um molho de abacate, tomate, pimenta, salsa, limão, azeite, e sal;
- Batida de abacate: batida feita com abacate, leite condensado e aveia;
- Bolo de abacate: bolo feito de abacate, ovo, óleo, açúcar, farinha de trigo, fermento em pó;
- Ovo recheado de abacate: ovo, abacate, atum, maionese, alho, salsa, sal e pimenta;
- Sopa fria de abacate: sopa feita com abacate, limão siciliano, leite de coco, salsinha, cebola, pimenta, são e castanha do Pará;
- Sorvete de abacate: leite condensado, abacate, limão e açúcar;
- Patê de abacate com azeitona: pasta feita com abacate, cebola, alho, limão, mostarda e azeitona;
- Dip de abacate e gorgonzola: pasta feita com abacate, gorgonzola, limão, cebola, manjeriçãõ, azeitona, queijo parmesãõ e azeite;
- Bruschetta de abacate: pasta feita com abacate, limão, salsa, sal e pimenta servidos sobre torradas;
- Mousse de abacate: mousse feito com abacate, leite condensado, limão e zester de limão;
- Vitamina de abacate: feito com leite, abacate, açúcar;
- Zuvêti de abacate: pasta feita com abacate, creme de leite fresco, leite integral, açúcar e limão;

- Sushi com abacate: sushi feito com recheio de abacate, manga e pepino;
- Pizza mexicana: pizza feita com recheio de carne moída, cebola, coentro, páprica, cominho, alho, orégano, sal, pimenta, feijão, queijo cheddar, tomate, molho de tomate, abacate, cebolinha e limão;
- Gelatina de abacate: gelatina sem sabor, abacate, limão e açúcar;
- Abacate real: pasta feita de abacate, salsa, limão, mostarda, azeite, camarão, azeitonas, sal, pimenta, creme de leite, anchovas, ovo e limão;
- Suchá de abacate com dente de leão: suco feito com chá de dente de leão batido com abacate, laranja, limão e mel;
- Abacate à Califórnia: feito com abacate, cebola, sal, cenoura, mostarda, pimenta-do-reino, azeitona, atum, salsinha e maionese;
- Abacate recheado com purê de grão de bico: pasta feita com grão de bico, tomilho, alho, iogurte, limão e tomate servidos sobre o abacate cortado no meio e sem caroço;
- Fettuccine picante de abacate: fettuccine servido com molho feito com abacate, ricota, alho, cebola, limão, azeite, pimenta, sal, nozes e salsa;
- Mingau de abacate com linhaça: mingau feito com aveia, abacate, açúcar e linhaça (PETITCHEF, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que o valor nutricional do abacate deve ser explorado por ser um alimento completo, de ótima palatabilidade e composto por substâncias capazes de prevenir e até tratar inúmeras doenças modernas.

Observou-se a utilização deste produto sob diversas formas, compondo uma alimentação saudável e balanceada, não somente como sobremesa, mas como ingrediente principal de inúmeras preparações.

Conclui-se que, o consumo de determinados alimentos como o abacate pode ser terapêutico, com baixo custo e fácil acesso.

REFERENCIAS

DAIUTO, Érica Regina; TREMOCOLDI, Maria Augusta; ALENCAR, Severino Matias de; VIEITES, Rogério Lopes; MINARELLI, Phillip Herbest. Composição química e atividade antioxidante da polpa e resíduos de abacate 'Hass'. **Rev. Bras. Frutic.**. Jaboticabal, 2(36):417-424, jun., 2014. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452014000200018&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 set. 2015.

ITAL. Instituto de Tecnologia de Alimentos. **ABACATE**. 2ª ed. São Paulo: ITAL – Instituto de Tecnologia de Alimentos, 1992.

KOLLER, Otto Carlos. **ABACATICULTURA**. 2ª ed. Porto Alegre: UFRGS – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1992.

LIMA, Adriana Martins de; TONIAZZO, Lisia; FISBERG, Mauro. O avocado: Fruta brasileira de exportação e pouco conhecida no país – opção no combate a dislipidemias? **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo, 10(55), jul./ago., 2002. Disponível em: <http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=78>. Acesso em: 06 jun. 2015.

MARTIN, Patrick. Avocado. **Revista Nutrição em Pauta**. São Paulo, 11(60), mai./jun., 2003. Disponível em: <http://www.nutricaoempauta.com.br/lista_artigo.php?cod=191>. Acesso em: 06 jun. 2015.

PETITCHEF. **Receita com abacate**. Villenave d'Ornon – França, 2015. Disponível em: <<http://pt.petitchef.com/receitas/receita-com-abacate>>. Acesso em: 01 set. 2015.

ROBERTO, Carlos Sousa Júnior; MARQUES, Dryelle Rodrigues; PINTO, Francélia Pereira; SILVA, Carla Patrícia Sousa; SARAIVA, Adriana Paiva Camargo. **Evidências do efeito hipolipemiante do abacate**. Redenção: Faculdade de Ensino Superior da Amazônia Reunida – FESAR, 2010. Disponível em: <<http://www.fesar.com.br/Evidencias%20do%20Efeito.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2015.

SALGADO, Jocelim Mastrodi; BIN, Camila; MANSI, Débora; SOUZA, Adriana. Efeito do abacate (Persea americana Mill) variedade hass na lipídemia de ratos hipercolesterolêmicos. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. Campinas, 4(28):922-928, dez., 2008a. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612008000400025&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 15 jun. 2015.

SALGADO, Jocelim Mastrodi; DANIELI, Flávia; REGITANO-D'ARCE, Marisa Aparecida Bismara; FRIAS, Andrea; MANSI, Débora Niero. O óleo de abacate (Persea americana Mill) como matéria-prima para a indústria alimentícia. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**. Campinas, (28):20-26, dez., 2008b. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612008000500004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 01 set. 2015.

TEIXEIRA, Ana Cristina Miguez; OSELAME, Cristiane da Silva. O uso de alimentos funcionais no cotidiano e seus benefícios a saúde. Revista Científica do Colégio Militar de Curitiba. Curitiba, 1(5):65-76, 2013. Disponível em: <<http://revista.cmc.ensino.eb.br/index.php/revista/article/view/43/48>>. Acesso em: 01 set. 2015.

THEDIM, Fernanda. **7 receitas simples e fáceis com abacate**. Veja Rio. Rio de Janeiro, 24 de outubro de 2013. Disponível em: <<http://vejario.abril.com.br/blog/corpo-novo-vida-nova/receitas/receitas-com-abacate>>. Acesso em: 01 set. 2015.

YONEYA, Fernanda. **Abacate vira “avocado” e é exportado**. Caderno de economia do Estadão. São Paulo: Estadão, 16 de fevereiro de 2011. Disponível em: <<http://economia.estadao.com.br/noticias/geral,abacate-vira-avocado-e-e-exportado-imp-,680055>>. Acesso em: 15 jun. 2015.