



ANÁLISE DE ÁCIDOS GRAXOS MONOINSATURADOS E POLI-INSATURADOS PRESENTES NO ÓLEO E AZEITE DE ABACATE E POSSÍVEIS APLICAÇÕES DIETÉTICAS – UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Resumo

Anna Claudia Paiva da Silva

Caroline Bertass Baldão

Andrea Emanuela Chaud Hallvass (Orientadora)

O fruto abacate derivado da árvore do abacateiro atualmente se apresenta como multicultural, presente em diversas preparações culinárias, como também, apresentando aplicações na indústria farmacêutica e cosmética. Inúmeros são os benefícios conferidos ao abacate, porém alguns se destacam pelo seu efeito cardioprotetor atribuído ao ácido oleico (ômega-9) e efeitos anti-inflamatórios em que são atribuídos ao ácido linoleico (ômega 6) e ácido alfa-linolênico (ômega 3). Trata-se de artigo de revisão integrativa da literatura com a finalidade de possibilitar uma concentração de estudos já realizados sobre o tema com base em conhecimentos científicos. O objetivo central deste trabalho foi investigar o perfil lipídico do óleo e do azeite de abacate e seus efeitos benéficos à saúde humana. A busca foi realizada por meio das bases de dados LILACS, SciELO e PubMed. Foram analisados dezesseis artigos publicados entre o período de 2000 a 2019. Optou-se pela inclusão de pesquisas qualitativas, concentradas no azeite e/ou óleo de abacate que apresentavam suas propriedades físico químicas e benefícios à saúde humana, além de pesquisas que apontassem a caracterização e os benefícios de ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados. Os resultados da busca apresentaram evidências que o azeite e óleo extraído do abacate possuem propriedades antioxidantes, apresentando esteróis, compostos fenólicos e alta taxa de ácidos graxos linoleico, α -linolênico e oleico, componentes responsáveis por efeitos benéficos à saúde humana, como redução dos níveis de colesterol LDL e triglicerídeos e manutenção dos níveis de HDL, bem como efeitos anti-inflamatórios, prevenção de doenças coronárias, hepáticas e diabetes. Desse modo, foi possível observar a comprovação dos efeitos benéficos à saúde pelo consumo do azeite e óleo de abacate, porém, faz-se necessário mais pesquisas sobre a utilização do óleo e azeite do abacate em preparações culinárias e consumo cotidiano.

Palavras-chave: abacate; óleo; nutrição; gorduras alimentares; ácidos graxos.