

Azeite de oliva: pode ou não pode aquecer?

06 de novembro de 2014



O azeite de oliva virgem é uma das maiores fontes de gordura da dieta Mediterrânea e seu consumo tem sido associado a prevenção de diversas doenças. Os benefícios são atribuídos

ao conteúdo de ácido oleico (w-9, uma gordura classificada como monoinsaturada), e diversos compostos com grande atividade antioxidante. Mas se eu aquecer o azeite eu perco os benefícios? Vira gordura saturada? E os antioxidantes? Perguntas como essas são as que mais ouço quando o assunto é nutrição e cozinha. Já fui questionada durante os cursos que dei e nos últimos cursos como aluna a questão também apareceu.

Diferente do que eu acredito (e já tinha pesquisado antes) ouvi algumas vezes os profissionais dizendo que o azeite não pode ser aquecido e que não se pode fazer frituras com ele. Então a solução é usar óleo vegetal refinado (canola, girassol, soja etc) pra frituras? Só posso cozinhar com óleo de coco de maneira segura? Será mesmo? Eu não estava convencida e fui mais uma vez procurar referências sobre o assunto. Aqui, conto pra vocês um pouco (acreditem, eu teria muito mais pra escrever só falando disso) do que eu encontrei. O aquecimento das gorduras (qualquer uma) causa mudanças na sua composição que dependem de vários fatores: a técnica culinária escolhida, qual o alimento que está em contato com a gordura, o tipo da gordura (vegetal, animal, refinada, prensada a frio...), quanto tempo foi aquecida e em que

temperatura. As mudanças que ocorrem com os óleos por conta do aquecimento vão desde a perda de antioxidantes e vitamina E até uma grande alteração das gorduras com formação de diversos componentes tóxicos. A presença de substâncias tóxicas é que pode ter um impacto negativo quando ingerimos as frituras.

Falando especificamente do azeite de oliva, podemos citar alguns dos seus componentes importantes: tocoferóis (vitamina E), compostos fenólicos, triterpenos, esqualeno e fitoesteróis... As concentrações desses compostos variam bastante, de acordo com o tipo da azeitona e o processamento de cada azeite, por exemplo. Cada um desses componentes tem papéis diferenciados, no azeite e no nosso organismo. De maneira geral, podemos dizer que são importantes “protetores”. Protegem o azeite durante o aquecimento e atuam como protetores das nossas células também. Por conta desses protetores e do ácido oleico em grandes quantidades, o azeite de oliva é mais resistente ao aquecimento do que muitos óleos vegetais (canola, girassol, soja, milho etc), apesar de muita gente acreditar no contrário. *(Observação técnica: o ponto de fumaça do azeite de oliva é menor (210°C) do que o do óleo de canola (238°C) e mesmo assim a formação de acroleína (componente tóxico) com o aquecimento do azeite é muuuito menor quando comparado ao óleo de canola).*

Para evitar falar ainda mais de nomes e números, fiz um resumo das informações que achei mais importantes. Com base nos artigos que li, na prática, o que eu aconselho:

- Compre sempre azeite em **garrafas de vidro escuro**, pois a exposição à luz já pode causar alterações do azeite;
- Procure azeites com o **menor % de acidez** (já reparou no rótulo os 0,3%, 0,5% etc? Quanto menor o número, melhor);

- **Sempre que puder, não aquecer.** Do ponto de vista nutricional, durante o aquecimento perdemos de maneira mais considerável a vitamina E (mas sem desespero, pra acabar completamente com essa vitamina precisamos várias horas de aquecimento);
- **Se precisar aquecer** para alguma preparação específica, aqueça sem culpa e use as **menores temperaturas possíveis e pelo menor tempo.** Mas mesmo aquecendo você terá a maior parte dos **componentes importantes** e a **gordura boa (o ácido oleico) do azeite estará preservada;**
- Pode ocorrer formação de **gordura trans e gordura saturada?** Pode, em **pequenas quantidades** (*pra quem quiser quantidades: aumento de 0,68g de gordura saturada por cada 100g de azeite e aumento de 0,03g de gordura trans para cada 100g de azeite – dados a partir de fritura com azeite por cerca de três horas, a 170°C*).
- Definitivamente **fritura não é a minha sugestão**, mas se precisar aquecer algum óleo para fazer frituras, é **melhor o azeite** (mesmo o azeite mais barato, que não é extra-virgem) **do que usar óleo vegetal refinado** (principalmente quando comparado à canola e girassol);
- Se quiser economizar quando fizer frituras, ainda é **melhor misturar uma parte de azeite ao outro óleo escolhido.** Os componentes do azeite protegem as gorduras durante o aquecimento.
- Não esqueçam que os **alimentos interagem entre si** e escolhendo as técnicas adequadas, usando o azeite em diferentes **formas de preparo** e fazendo **associação com outros alimentos** é possível **direcionar o uso do azeite e seus benefícios de acordo com os objetivos** de cada um.