

## ÓLEOS DE COCO



Os óleos láuricos são óleos obtidos de coqueiros nativos de países tropicais. Se destacam, frente a outros tipos de gorduras, pela sua concentração elevada de ácido láurico, componente importante do leite materno humano, para o fortalecimento imunológico do bebê. Pesquisas científicas demonstram que o ácido láurico possui a capacidade de aumentar o sistema imunológico pela ativação da liberação de uma substância chamada interleucina 2 (Wallace, F A et al.), que faz a medula óssea fabricar mais células brancas de defesa (isso é muito bom para quem tem imunidade baixa como pessoas com AIDS e Câncer). Além disso, os óleos láuricos agem como antiinflamatórios pela inibição da síntese local de prostaglandinas (PGE2) e interleucina 6 que são substâncias pró-inflamatórias presentes em quadros reumáticos, artrites e inflamações musculares. Ou seja, eles são antiinflamatórios.

Quando o ácido láurico chega aos nossos intestinos ele é quebrado pela enzima lípase e se transforma em monolaurina. A monolaurina é absorvida pelos intestinos e vai ao sangue. Esta substância, cujo precursor é o ácido láurico, destrói a membrana de lipídios que envolve os vírus bem como torna inativas bactérias, leveduras e fungos. A ação atribuída a monolaurina é a de que ela solubiliza os lipídios contidos no envoltório dos vírus, causando a sua destruição. Há assim uma potencial atividade antiviral e anti-bacteriana desta substância contra vírus perigosos como Epstein-Barr, causador da mononucleose e bactérias como a *Helicobacter pylori*, principal causa hoje do câncer do estômago (Enig, M.; Issacs, C.E. et al. & Kabara J.J. et al.).

De fácil absorção, os óleos láuricos não necessitam de enzimas para sua digestão e metabolismo. No fígado, rapidamente se transformam em energia, gerando calor e queimando

calorias, o que leva à perda de peso. De fato, por este efeito, o uso destes óleos têm se tornado famoso internacionalmente em dietas de emagrecimento, pois são o único tipo de gordura que ao ser metabolizada pelo corpo, não é estocada na forma de tecido gorduroso (St-Onge, M.P. et al. & Van Wymelbeke, V., et al.). Podem ser usados na culinária em substituição aos tradicionais óleos empregados na cozinha o que progressivamente reduz os depósitos de gordura localizada, levando ao emagrecimento natural e redução de problemas como a celulite.

Algumas observações levaram à descoberta que óleos láuricos estimulam a função da glândula tireóide. O bom funcionamento desta glândula, faz com que o mau colesterol (LDL) produza hormônios que reduzem a velocidade de envelhecimento do corpo como o DHEA, pregnenolona e a progesterona. Estes hormônios reduzem sintomas associados à menopausa e tensão pré-menstrual na mulher, problemas cardiovasculares, obesidade, entre outras doenças.

Estudos científicos mais recentes demonstraram que os óleos láuricos não aumentam os níveis de colesterol como se pensava, mas muito pelo contrário, eles balanceiam os níveis do bom colesterol (HDL) no sangue (Enig, M. & Hostmark et al & Kaunitz e Dayrit & Awad). As pesquisas antigas com óleo de côco e que mostravam o contrário haviam sido feitas com óleo de côco parcialmente hidrogenado. Nenhum de nossos óleos passa por processo de hidrogenação, que pode dar origem à formação de gordura trans, que aumenta os níveis de colesterol e favorece o surgimento de câncer. Os óleos láuricos reduzem a oxidação do mau colesterol (LDL) no sangue prevenindo doenças cardiovasculares.

Óleos láuricos também ajudam a diminuir a compulsão por carboidratos (açúcar, doces, biscoitos, etc) devido a não estimularem a liberação de insulina. A maioria dos óleos poliinsaturados dificultam a entrada da insulina e nutrientes para dentro das células, deixando-as literalmente “famintas”, a gordura de coco “abre as suas membranas”, não somente permitindo que os níveis de glicose e insulina se normalizem, como também melhorando sua nutrição e restabelecendo os níveis normais de energia.

Óleos láuricos possuem um ótimo desempenho na cozinha por serem muito estáveis sob altas temperaturas. Na cozinha, não há nenhuma gordura melhor: diminuem o mau colesterol (LDL), ajudam a manter o peso, aumentam a imunidade, e protegem contra doenças cardiovasculares.

O ácido láurico pode fazer estes óleos endurecerem em temperaturas inferiores a 23º graus. Em dias frios, para fazer a gordura voltar ao estado líquido, basta deixar a embalagem do óleo no sol da manhã ou aquecer em banho maria, que a gordura volta ao seu estado natural líquido. Você também pode apertar a garrafa levemente até que a gordura saia

Há 3 tipos principais de coqueiros dos quais atualmente se obtém óleos ricos em ácido láurico: Coco da praia (*Cocus nucifera*), do qual se obtém a “água de côco” e óleo rico em ácido láurico de sua polpa branca. Para ser empregado existem as versões extra-virgem (rico em vitamina E e aroma de côco), ou refinado (praticamente inodoro).

Coco babaçu (*Orbignya oleifera*), árvore brasileira e que fornece uma castanha rica em um óleo contendo óleo láurico. Praticamente só é comercializado óleo refinado, pois o óleo virgem possui um aroma de côco muito forte para uso na cozinha ou massagem.

Coco palmiste (*Elaeis guineensis*) obtido do caroço da palma. Praticamente só é comercializado óleo refinado, pois o óleo virgem possui um aroma de côco muito forte para uso na cozinha ou massagem. A vantagem deste produto é que ele não apresenta o cheiro que o babaçu ou óleo de côco eventualmente trazem, mesmo sendo refinados.

O refino não altera as qualidades naturais destes óleos devido à sua grande estabilidade ao calor e este processo não envolver o uso de produtos químicos prejudiciais à saúde.

Há uma vantagem no uso dos óleos de côco palmiste e côco babaçu frente ao côco da praia, que é um custo mais baixo destes óleos com os mesmos resultados.

O uso destes óleos como veículos carreadores para massagem, ou em bases de cremes é uma excelente alternativa que apresenta as vantagens de:

1. Não rançar facilmente, mesmo em contato com água em bases de cremes e possuir alta durabilidade.

2. Penetrar com extrema rapidez pelos poros da pele, facilitando a entrada de óleos essenciais e outros bioativos.

3. Ao penetrar no corpo agir como imunomodulador, contribuindo assim para o fortalecimento da imunidade e equilíbrio de quadros inflamatórios.

O refino não altera as qualidades naturais destes óleos devido à sua grande estabilidade ao calor e este processo não envolver o uso de produtos químicos prejudiciais à saúde

Baseado nos estudos e pesquisas do prof. Aromatologista Fabian Laszlo. [www.laszlo.ind.br](http://www.laszlo.ind.br)

[LOCAL DE VENDA](#)

[CLIQUE AQUI E LEIA MAIS ARTIGOS](#)