

Azeite em lata age na prevenção de doenças cardiovasculares

Quando armazenado corretamente, o líquido tem o poder de atuar contra os radicais livres – componentes que aceleram o processo de envelhecimento e causam tumores

Presente na alimentação do homem desde a Antiguidade, o azeite conta com propriedades antioxidantes, que contribuem na prevenção de doenças. Tudo isso porque ele é rico em gordura monoinsaturada, que tem o poder de “limpar” as artérias e proteger o coração. Explicação: o alimento diminui os níveis de LDL (colesterol ruim) e aumenta as taxas de HDL (colesterol do bem). Além disso, as substâncias presentes no azeite têm poder de dar um chega pra lá nos radicais livres, componentes associados às doenças crônicas, como cânceres e envelhecimento precoce.

Popular como tempero de saladas e no preparo de pratos saborosos, o azeite apresenta um aroma mais requintado aos alimentos. O produto foi reconhecido pelo FDA (reguladora de farmacêuticos e alimentos nos EUA) como um alimento funcional com característica antioxidante, por ser rico em polifenóis – substâncias capazes de prevenir doenças cardíacas. Entretanto, os polifenóis mantêm suas propriedades por mais tempo quando o azeite é armazenado em embalagens escuras, livres da incidência de luz, como acontece quando envasados em latas de aço.

“Para que os benefícios do azeite de oliva sejam conservados, é aconselhável que se procure azeites acondicionados em embalagens escuras, pois a incidência de luz acelera a oxidação do produto, eliminando parte de seus polifenóis”, afirma Thais Fagury, engenheira de alimentos da Abeaço. “Por isso a lata de aço é a embalagem com maior poder de preservação do líquido, já que é fechada hermeticamente, sem nenhuma incidência de ar, luz ou quaisquer outros contaminadores do meio externo”, completa.

E as vantagens não param por aí: pesquisa realizada pela Universidade de Valme, na Espanha, comprovou que o azeite de oliva ainda possui substâncias com efeito bactericida– capazes de destruir o *Helicobacter pylori* - microorganismo causador da gastrite.

Fontes: Associação Dietética Americana (EUA), Universidade de Valme (Espanha) e Associação Brasileira de Embalagem de Aço