

Coração azeitado

Olivas do Sul/Divulgação

Pesquisas recentes comprovam o benefício cardiovascular da ingestão do azeite de oliva: o produto reduz a pressão arterial e evita que a poluição do ar entupa os vasos sanguíneos

» VILHENA SOARES

Se a sua justificativa para usar o azeite de oliva nas saladas é que o alimento faz bem, você acaba de ganhar um argumento capaz de embasar a escolha gastronômica: o bem-estar do coração. Duas recentes pesquisas comprovam os benefícios do produto para o sistema cardiovascular. Em uma, estudiosos do Reino Unido comprovaram que, combinado com legumes, o óleo da azeitona gera ácidos graxos que ajudam a estabilizar a pressão sanguínea. E cientistas americanos descobriram que o tempero recorrente na gastronomia mediterrânea evita o entupimento de vasos sanguíneos provocado pela exposição à poluição.

Um estudo divulgado na Conferência Internacional de 2014 da Sociedade Torácica Americana mostrou que pessoas que consomem azeite e são expostas à poluição têm a saúde cardiovascular menos afetada do que as que não tomaram o suplemento. Partículas expiradas em um ambiente poluído podem entupir vasos sanguíneos. A situação gera uma disfunção endotelial, explica Haiyan Tong, membro da Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos.

“Nessa condição, o endotélio, que é o revestimento interno dos vasos, não funciona normalmente. Isso gera um fator de risco para eventos cardiovasculares clínicos e para progressão da **aterosclerose**,” Tong é um dos autores do estudo divulgado na Conferência Internacional de 2014 da Sociedade Torácica Americana.

O experimento foi feito com 42 adultos saudáveis, sendo que, durante quatro semanas, parte deles ingeriu azeite de oliva e outra, óleo de peixe. Os dois produtos são conhecidos por facilitar o fluxo de sangue nos vasos sanguíneos. Finalizada a dieta, os voluntários entraram em uma cabine em que respiraram ar poluído. Ao analisar a

Problema crônico

Caracterizada pela formação de placas de substâncias gordurosas nos vasos sanguíneos, a aterosclerose é uma doença inflamatória crônica, que aumenta progressivamente e pode levar à obstrução total das artérias. Geralmente é fatal quando acomete as ligadas ao coração e ao cérebro. Dor no peito (tipo facadas), profundas dores de cabeça e dores nos braços e pernas são indícios da existência do problema. Entre os principais fatores de risco, estão a hipertensão, o sedentarismo, o diabetes, a hiperlipidemia (também chamada de colesterol alto), o tabagismo e o alcoolismo. A retirada das placas de gordura nos vasos sanguíneos pode ser feita por cirurgia (angioplastia a laser ou cateterismo) e/ou pela ingestão de medicamentos.

função endotelial dos participantes, os pesquisadores notaram que somente os que consumiram o óleo da azeitona apresentaram marcadores sanguíneos regulares. “Nosso estudo sugere que o uso de suplementos de azeite pode proteger contra os efeitos vasculares adversos da exposição a partículas de poluição do ar”, detalha.

Togn acredita que a descoberta possa auxiliar em tratamentos mais específicos. “Se esses resultados forem replicados em outras pesquisas, o uso desses suplementos pode oferecer um meio seguro, de baixo custo e eficaz de evitar algumas das consequências para a saúde em decorrência da exposição à poluição do ar”, destaca. Valéria Abraão,

nutróloga da Sociedade Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral (SBNPE), ressalta que os efeitos antioxidantes do azeite já são conhecidos, o que pode ter motivado a pesquisa dos cientistas americanos. “Esse produto tem a molécula ômega e vitamina E, que bloqueia o envelhecimento, desintoxicando o corpo de substâncias agressivas.”



Combinado com verduras e legumes, o azeite de oliva origina um ácido graxo que evita males fatais, como o derrame

Mecanismo molecular

Apesar da recomendação antiga para que as pessoas consumam azeite, os cientistas ainda não desvendaram por inteiro a engrenagem por trás dos benefícios proporcionados por ele. “Agora, sabemos de um mecanismo molecular que ajuda a explicar por que essa dieta reduz a pressão arterial”, destaca Phil Eaton, professor de bioquímica cardiovascular da Universidade King's College London e um dos autores do estudo publicado na revista americana *Proceedings of the National Academy of Sciences (Pnas)*.

Os cientistas desconfiavam de que a união da gordura presente no azeite com nitritos e nitratos encontrados em vegetais resultava em um ácido graxo responsável por abaixar a pressão arterial. Testaram a substância em camundongos modificados geneticamente para ter hipertensão e observaram que, após a ação do ácido graxo, a enzima hidrolas foi bloqueada e, em consequência, houve queda na pressão das cobaias. “Humanos também têm essa enzima. Acharmos que o mesmo acontece conosco”, destaca Eaton. O professor acredita que a descoberta poderá auxiliar na prevenção de doenças relacionadas à pressão alta, como o acidente vascular cerebral e os ataques cardíacos.

Para Yara Aguiar, cardiologista do Hospital do Coração do Brasil, a pesquisa é interessante por explorar suspeitas que rondam a dieta mediterrânea, mas o trabalho necessita de mais estudos, pondera. “Na dieta mediterrânea, temos também o pouco uso do sal e a ingestão de alimentos saudáveis além do azeite. Acredito que o trabalho mostra uma suspeita que já tínhamos, mas que deve ser estudada a fundo, pois, com ratos, ainda não podemos transportar os resultados a humanos com total certeza.”

A médica também acredita que, caso confirmada essa suspeita de benefícios do azeite em humanos, a novidade pode auxiliar na prevenção de um problema cardíaco muito comum. “A hipertensão atinge até 30% da população, mas poucos sabem que têm essa complicação, e somente 15% dos pacientes a controlam. Quanto mais tivermos medidas que agreguem valor ao tratamento, mais positivo será o controle dessa parcela da população”, completa.