



# DESMISTIFICANDO

## Óleo de Coco

### Um super alimento?

Por Adriana Fiorussi Higino  
Graduanda em Nutrição  
Faculdade de Saúde Pública da USP



De origem vegetal, o óleo de coco tornou-se recentemente o novo “super alimento” amplamente divulgado pelas mídias sociais (TV, blogs, redes sociais, etc). Diversos benefícios para a saúde e estética têm sido atribuídos a ele, por exemplo, hidratação da pele prevenindo rugas, melhora do trânsito intestinal, fortificação de unhas e cabelos, efeitos positivos no combate à diabetes e osteoporose, melhora no sistema imunológico e também auxílio na redução de peso. Todas essas informações têm se espalhado na população na velocidade da luz, mas ainda NÃO EXISTEM estudos científicos concretos que comprovem que todos esses benefícios do óleo de coco realmente existam, segundo o Ministério da Saúde.

Apesar de haver atualmente grande divulgação nas redes de comunicação em massa, sobre os possíveis benefícios para o corpo que o consumo de óleo de coco pode trazer, não existem ainda estudos confiáveis que possam confirmar esses benefícios. Foram realizados alguns experimentos e pesquisas a fim de descobrir a ação do óleo de coco no corpo humano, mas os resultados não apresentam dados conclusivos que verifiquem uma atuação positiva tão abrangente desse óleo no organismo em longo prazo. Além disso, recentemente, mostrou-se que ele colabora para o aumento do LDL-colesterol ou “colesterol ruim” que é associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares.

**Consumo elevado  
pode aumentar  
LDL -colesterol**

Por ter resultados inconclusivos sobre seus benefícios, o consumo do óleo de coco não é recomendado\* como agente na prevenção de doenças e perda de peso, e para fortalecer o sistema imune. Esse óleo apresenta grande quantidade de gorduras saturadas que, se consumidas em excesso, podem ser nocivas à saúde.

Infelizmente, a divulgação exagerada e errônea do óleo como um super alimento pode ter efeitos negativos a saúde.

A maior atuação do óleo de coco comprovada hoje, por suas características físicas e baixa temperatura de fusão, é voltada para o preparo de gorduras em confeitarias.



**Organizações  
nacionais de  
saúde não  
recomendam óleo  
de coco para  
perda de peso.\***

A verdade é que não existe um super alimento que possa suprir todas as necessidades do corpo humano, a manutenção da nossa saúde requer a combinação de vários fatores, dentre eles, a alimentação equilibrada e a prática de atividade física. Seja crítico em relação ao que é divulgado na mídia, busque informação em fontes confiáveis e consulte profissionais de saúde qualificados para te auxiliar na manutenção da sua saúde.

**\* Consulte sites oficiais da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)**

Fotos/Imagens: Google