

OS BENEFÍCIOS DO ÓLEO DE COCO

O coco é um alimento subestimado na alimentação moderna. Trata-se primariamente de um alimento funcional. Alimentos funcionais são aqueles que promovem benefícios à saúde que vão além da simples função nutritiva. É exatamente o que o coco e seus produtos (coco desidratado e óleo de coco) são.

Como alimentos funcionais, eles provêem energia e matéria-prima para a construção de ácidos graxos que possuem ação antimicrobiana no organismo humano. Aproximadamente 50% da gordura do coco é composta pelo ácido láurico, um ácido graxo de cadeia média que, no corpo humano, é transformado em monolaurina, um monoglicerídeo que possui ação anti-viral, anti-bacteriana e anti-protozoária, usado pelo organismo para destruir a camada lipídica de vários microorganismos como HIV, herpes, citomegalovirus, influenza, Helicobacter pylori, Listeria monocytogenes, Staphylococcus aureus, Streptococcus agalactiae, estreptococos dos grupos A, F e G, Cândida albicans, Chlamydia, Neisseria gonorreae, Giárdia, entre outros. Por outro lado, a monolaurina parece não exercer nenhum efeito sobre as bactérias colonizadoras do intestino, apenas em bactérias potencialmente patogênicas.

Seis a 7% dos ácidos graxos do coco são compostos pelo ácido cáprico, também transformado no organismo humano, a monocaprina, e também com propriedades antimicrobianas contra HIV, Chlamydia e herpes.

A gordura do coco leva à normalização dos lipídeos (gorduras) corporais, protege o fígado dos efeitos do álcool e aumenta a resposta imunitária contra fungos, bactérias e protozoários; também se mostrou benéfica no combate aos fatores de risco para doenças cardíacas. Uma dieta rica em óleo de coco não aumenta o colesterol e nem o risco de mortalidade ou morbidade por doença coronariana, uma vez que, tem a propriedade de aumentar a fração HDL do colesterol (“colesterol bom”).

O óleo do coco é livre de gordura trans e possui alto teor de ácidos graxos de cadeia média (ácido láurico), idênticos aos encontrados no leite humano. Além do mais, reduz o risco de doença cardíaca e coronariana, reduz o risco de câncer, regulariza o ritmo intestinal, ajuda a controlar o diabetes, aumenta os níveis de energia, melhora a digestão e absorção de nutrientes, aumenta o metabolismo, ajuda na perda de peso (ação “fat burner”), ajuda a prevenir a osteoporose, mantém a pele macia e previne o envelhecimento precoce.

Outros óleos vegetais são compostos basicamente de ácidos graxos de cadeia longa e armazenados no organismo como gordura corporal, ao contrário do óleo de coco, naturalmente usado como energia para o metabolismo.

Dr. Arnaldo Velloso **Neurologista, Geriatra e Nutrólogo - CRMDF 211**

Dr. Arnaldo Velloso é médico pós-graduado em neuro-anatomia, neuroquímica de doenças hereditárias e neuropatologia na Universidade Albercht-Ludwig de Freiburg, Alemanha. Professor fundador da Clínica Neurológica da Faculdade de Medicina da Universidade da Paraíba. Participou de cursos de Fitoterapia realizado em Baden-Baden, Alemanha, de Homeopatia aplicada ao câncer e de Homotoxicologia, de Eletroacupuntura aplicada à Homeopatia e à Homotoxicologia. Incluído entre os 100 profissionais da saúde de 2006 (Top 100 Health Professionals) pelo International Biographical Centre, Cambridge, Inglaterra, está à frente da Clínica Nutricional, e têm promovido trabalhos de prevenção e promoção da saúde por meio de Terapias Ortomoleculares e Anti-envelhecimento, agregando sua vasta experiência como Neurologista, Geriatra e Nutrólogo.