

AZEITE EVITA ATAQUES DE GULA

No intestino, um dos componentes do azeite se transforma em hormônio capaz de barrar a fome.

Por Lúcia Helena de Oliveira A notícia acaba de sair na publicação científica Cell Metabolism. Segundo cientistas da Universidade Sapienza de Roma, na Itália, e das universidades Yeshiva e da Califórnia, ambas nos Estados Unidos, um dos principais componentes do azeite de oliva é capaz de prolongar a sensação de saciedade entre as refeições. Eles se referem ao ácido oléico que, ao alcançar o intestino, se transforma em um hormônio de nome complicado, o oleoetanolamida. "Enquanto a substância está em circulação, o organismo entende que ainda não é hora de comer. Ou seja, não sente aquela fome avassaladora", explica Daniele Piomelli à SAÚDE!. A descoberta da metamorfose do ingrediente do azeite em substância antigula agitou o mundo científico. E não para menos. É a primeira vez que pesquisadores notam que uma comida está diretamente ligada a produção de um hormônio. E que hormônio! "Nossas experiências foram realizadas em ratos. Mas devem levar a uma nova recomendação para a dieta de seres humanos que têm no apetite desenfreado o maior inimigo na batalha contra o excesso de peso", diz Piomelli. Enquanto o azeite provou ter efeito positivo, as gorduras saturadas e, principalmente, a trans revelaram que são capazes de inibir a produção do hormônio fabricado no intestino. "No caso, não sabemos direito como acontece essa inibição. Mas dá para presumir que é melhor privilegiar o azeite nas refeições e deixar de lado esses outros tipos, apesar de toda gordura oferecer a mesma quantidade de calorias", conta o cientista que conduz suas investigações na Universidade da Califórnia, em Irvine. De fato, não importa se é o bendito óleo de oliva ou um pedaço de bacon ou, ainda, a trans de uma bola de sorvete: cada grama de ácido graxo sempre oferece 9 calorias. Por isso mesmo, não é bom exagerar. O recado para quem quer emagrecer é fazer uma troca, escolhendo sempre o azeite como fonte de gordura no cardápio. E se você quer mesmo tirar proveito desse item que dá sabor à dieta e ajuda a emagrecer, clique aqui e faça o quiz do "Saúde é Vital". Fonte: Saúde é Vital