

BENEFÍCIOS DO ABACATE NO PERFIL LIPÍDICO

“O abacate é uma fruta riquíssima, composta por carboidratos, proteínas, micronutrientes (vitaminas e minerais) e lipídeos de excelente qualidade, predominantemente de ácido oleico, um sitoesterol (esteroides de origem vegetal). Esse composto bioativo (ester de fitosterol) possui um papel interessante para o metabolismo de frações lipídicas.

Segundo alguns estudos seu mecanismo de ação envolve a inibição intestinal de absorção do colesterol, e síntese de colesterol hepático. Quando os fitosteóis estão presentes na dieta, são quebrados em esteróis livres e ácidos graxos, sendo assim introduzidos nas micelas, impedindo a entrada ou o deslocamento do colesterol para elas. Devido à baixa absorção intestinal, os fitoesteris deslocam o colesterol para fora da micela na luz intestinal, bloqueando parcialmente sua absorção, ou seja reduzem a capacidade de transporte de colesterol pela micela.

Portanto, uma alimentação balanceada individualmente de acordo com as necessidades específicas de cada um, associada ingestão de alimentos contendo esterres de fitosterol, como o abacate, pode reduzir a absorção de colesterol dietético. O colesterol não absorvido é eliminado nas fezes, juntamente com os fitosteróis, que são pouco absorvidos.”

Fonte: Danilo Gonzalez – disponível em @nutrisdobem

