



# Óleo de Coco – Milagre para Emagrecer ou Mais um Modismo?

*Alessandra Rodrigues – Nutricionista, Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP).*

O uso do óleo de coco para tratamento da obesidade tem recebido grande destaque na mídia, fato que refletiu uma corrida dos consumidores às lojas buscando uma solução milagrosa para perda de peso. De acordo com os defensores do óleo de coco, este ajuda a prevenir e tratar uma série de condições médicas. Entretanto, é preciso ter cautela, afinal o óleo de coco é uma gordura e, como qualquer outra, quando consumida em excesso, engorda. Adeptos da *Coconut diet* indicam que o indivíduo deve consumir 3 colheres de sopa do óleo de coco por dia. Em uma colher de sopa há 117 Kcal e 13,6g de gordura, ou seja, mais calorias que uma colher de manteiga ou azeite.

## Conhecendo um Pouco Mais Sobre o Óleo de Coco

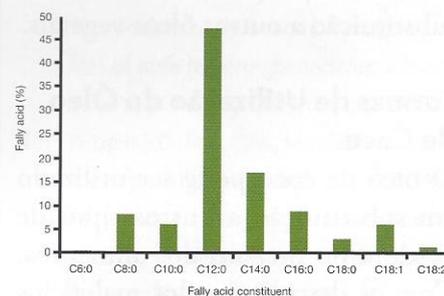
O Coco (*C. nucifera*) pertence à família *Arecaceae* (*Palmae*) e à subfamília *Cocoideae*. O óleo é, em geral, extraído a frio a partir da massa do coco.

O óleo de coco é classificado como gordura saturada. Sabe-se que o nível de saturação determina a consistência da gordura em temperatura ambiente. Quanto maior o grau de saturação, mais dura a gordura será. No entanto, o óleo de coco é uma exceção, pois apesar de ser altamente saturado, é líquido, devido à predominância de ácidos graxos de cadeia média (AGCM), que correspondem a 70-80% de sua composição, conforme indicado na figura 1<sup>1,2</sup>.

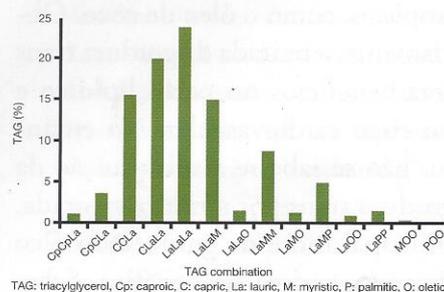
Na figura 2, podemos verificar a descrição da combinação de triglicérides do óleo de coco, onde é possível observar o predomínio do ácido láurico, que parece ter menos efeitos deletérios no perfil lipídico do que o ácido palmítico, presente em gorduras saturadas de origem animal, por exemplo.<sup>1,2,3</sup>

O fato do óleo de coco possuir maior quantidade de AGCM, diferentemente de outras gorduras saturadas, faz com que tenha um comportamento metabólico distinto em virtude de suas características estruturais.

**FIGURA 1 – Composição dos ácidos graxos do óleo de coco (adaptado de DebMandal M, Mandal S., 2011)**



**FIGURA 2 – Composição de triglicérides do óleo de coco (adaptado de DebMandal M, Mandal S., 2011)**



TAG: triacylglycerol, Cp: caproic, C: capric, La: lauric, M: myristic, P: palmitic, O: oleic