

ÓLEO DE COCO

Nome científico: Cocos nucifera L.

Sinonímia Científica: N/A.

Nome popular: Óleo de coco.

Família: Arecaceae.

Parte Utilizada: Fruto.

Composição Química: O óleo de coco é rico em Ácidos Graxos de Cadeia Média (triglicerídeos de cadeia média), cerca de 65%; além deste o óleo de coco possui: Acetovanilona, ácido ascórbico, ácido cáprico, ácido caprílico, ácido cítrico, ácido ferúlico, ácido láurico, ácido mirístico, ácido químico, ácido

succínico, ácido valínico, celulose, fitosterol, inositol, tocoferol, vanilina e vitamina E.

Formula molecular: N/A Peso molecular: N/A

CAS: N/A DCB: N/A DCI: N/A

O Óleo de Coco tem sido usado no Pacífico durante séculos como uma parte importante da dieta no uso diário, e recentes pesquisas confirmam as crenças tradicionais de que o coqueiro é a "Árvore da Vida" e que fruto e óleo de coco têm um papel importante a desempenhar em uma dieta equilibrada, nutritiva.

O Óleo de Coco Extra Virgem Orgânico é obtido por prensagem a frio da carne do coco desidratada. O Óleo de Coco é distinguido por sua cadeia curta de ácidos graxos e seu ponto de fusão relativamente baixo.



O Óleo de Coco Extra Virgem Orgânico é usado na indústria alimentícia como um ingrediente gorduroso em muitos produtos como margarina, chocolate, sopas instantâneas e outros. Na indústria farmacêutica e cosmética é usado como base e veículo de substâncias, em pomadas e protetores solar. Na indústria química é usado em produtos de limpeza e base para sabões.

Uma vez que erroneamente pensava ser ruim por causa de seu conteúdo de gordura saturada, o Óleo de Coco agora é conhecido por conter uma única forma de gordura

saturada que realmente ajuda a prevenir doenças cardíacas, derrame e endurecimento das artérias. Sua gordura saturada é diferente da gordura encontrada na carne ou outras gorduras vegetais, e é idêntico a um grupo especial de gorduras encontradas no leite materno que foram mostrados para melhorar a digestão, fortalecem o sistema imunológico e protegem contra infecções bacterianas, virais e fúngicas.

Indicações e Ação Farmacológica

Os Triglicerídeos de Cadeia Média, contidos no óleo de coco, auxiliam na redução nos níveis de Lp (A) (Lipoproteína A). Níveis elevados constituem risco de desenvolvimento de doença aterosclerótica. O óleo de coco auxilia no aumento dos níveis de energia e redução de gordura abdominal; ajudam na prevenção da obesidade; aumentam a capacidade antioxidante geral do organismo; reduzem os níveis de colesterol e de triglicerídeos. Além disso, possui propriedades calmante, condicionante, emoliente, hidratante, antioxidante, umectante.

Um excelente suplemento alimentar que ajuda a atenuar doenças da tireóide, obesidade, má digestão e aumento da imunidade. O Óleo de Coco é desintoxicante, antifúngico e antibacteriano.

O efeito do Óleo de Coco Extra Virgem sobre os níveis de lipídeos e da regulação do metabolismo dos lipídios tem sido relatado através de experimentos. Animais de laboratório ratos machos, foram alimentados com óleos diferentes ao nível de 8% durante 45 dias juntamente com dieta sintética. Os resultados mostraram que a alimentação do óleo de coco virgem reduziu significativamente os níveis de colesterol total, de LDL + VLDL, apo B e triglicérides no soro e nos tecidos em comparação com ratos alimentados com outros óleos como óleo de girassol, enquanto que o HDL- colesterol e Apo A1 foram significativamente mais elevados no soro de ratos alimentados com óleo de coco extra virgem do que outros grupos.

A lipogênese hepática foi também regulada negativamente em ratos alimentados com óleo de coco extra virgem, que era evidente a partir das atividades diminuídas de enzimas como a HMG-CoA redutase, a glucose-6-fosfato desidrogenase, a enzima isocitrato desidrogenase e málico. Além disso, o óleo de coco extra virgem aumentou significativamente as atividades de lipoproteína lipase, lecitina colesterol acil transferase e melhora na formação de ácidos biliares. Os resultados demonstraram efeito hipolipemiante do óleo de coco extra virgem, regulando a síntese e degradação de lipídios.

Estudos clínicos demonstraram que este óleo tem propriedades antimicrobianas e antivirais, e também está sendo utilizado no tratamento de pacientes com AIDS através da redução da carga viral nesses pacientes.

Outro fato interessante sobre o Óleo de Coco é que apesar de ser uma gordura, ela realmente promove a perda de peso. Devido sua composição saudável de ácidos graxos de cadeia média, estes não circulam no sangue como outras gorduras, mas são enviados diretamente para o fígado, onde eles são convertidos em energia, como carboidratos. Assim, o corpo utiliza a gordura para produzir energia, ao invés de ser armazenada como gordura corporal.

Na pele, como o Óleo de Coco é composto 100% por ácidos graxos e lipídeos, ele é

extremamente nutritivo para peles muito ressecadas.

Ele constitui uma barreira protetora para manter a umidade e penetrar nas camadas mais profundas da pele, o que ajuda a manter os tecidos conjuntivos fortes e flexíveis. É facilmente absorvido na pele, ajudando a reduzir a aparência de linhas finas e rugas. Sua aplicação é indicada para dermatite e eczema, usado nas regiões secas e descamadas, do corpo como na perna, antebraço e até no rosto se a pele estiver muito ressecada. Este óleo atua como um emoliente, eficiente no tratamento de erupções na pele do bebê ou qualquer erupção vermelha, causado por irritação ou tempo seco.

O óleo deve ser aplicado antes de dormir e por ser rico em ácido láurico e conter ação antisséptica, pode ser usado em rachaduras e micose, por exemplo. Nos cabelos, o Óleo de Coco tem propriedade de hidratação e amacia profundamente.

Toxicidade/Contraindicações

Não consta nos estudos levantados caso de toxicidade.

Dosagem e Modo de Usar

Uso interno:

- Óleo extra virgem: 30 –a 45 mL ao dia;
- Pó: dissolver 5 g (1 colher de chá) de óleo de coco em pó em água ou líquido de sua preferência uma vez ao dia;
- Capsula Oleosa: Tomar 2 cápsulas, 2 vezes ao dia antes das principais refeições com água.

Uso externo:

- Óleo extra virgem: 3 a 10% em fitocosméticos.

Recomendações Farmacotécnicas:

O Óleo de Coco quando armazenado abaixo de 25°C pode se solidificar. Para retornar ao seu estado líquido recomenda-se aquecer em banho-maria.

Referências Bibliográficas

SILVA, R., et.al. Efeitos da suplementação dietética com óleo de coco no perfil lipídico e cardiovascular de indivíduos dislipidêmicos / Effects of dietary supplementation with coconut oil on lipid and cardiovascular profile of dyslipidemic subjects. Brasília médica / Associação médica de Brasília, 2007.

ALMEIDA, LÍCIA CAROLINE TENÓRIO de, et al. "Potencial antimicrobiano do óleo de coco no tratamento de feridas." Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste-Rev Rene 13.4 (2012).

MELLO, P. GOMES de, et al. "Efeitos da suplementação com óleo de coco extra virgem no perfil bioquímico e antropométrico em pacientes com doença coronariana crônica." Nutrire 38.Suplemento (2013): 85-85.