**Consumo regular de azeite tem efeitos anti-inflamatórios**

*A dieta Mediterrânica é considerada um dos padrões alimentares mais saudável do mundo. Os seus efeitos benéficos para a saúde humana têm vindo a ser estudados nas últimas décadas, em particular o seu papel na inflamação, nas doenças cardiovasculares e na diabetes tipo 2.*

Um estudo de revisão sistemática, publicado na revista científica [*Nutrition*](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900719301182) por investigadores do Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, mostra agora que o consumo regular de azeite tem um efeito anti-inflamatório comprovado. Segundo os autores, o azeite é um dos componentes nutricionais essenciais da dieta Mediterrânica, constituindo a principal fonte de gordura para o organismo humano. O seu efeito na redução dos níveis de marcadores inflamatórios considerados no estudo é significativo, embora sejam ainda necessários mais estudos para se compreender melhor este efeito, sobretudo em comparação com outros tipos de gorduras.

O conceito de dieta Mediterrânica surgiu quando o investigador norte-americano Ancel Keys estudava a influência das dietas na saúde humana, em particular a relação entre o consumo de gorduras e as doenças cardiovasculares. Num trabalho que ficou conhecido como «Estudo dos Sete Países», Ancel Keys observou que ocorriam mais mortes devido a doença coronária em países como os Estados Unidos ou naqueles que se situavam no Norte da Europa do que em países no Sul da Europa. A sua hipótese era de que tal fenómeno se devia ao tipo de gordura que era consumida pelas populações: gordura saturada nos dois primeiros casos e gordura insaturada no último caso. Sendo o azeite a principal fonte de gordura insaturada, o investigador norte-americano considerou então que o padrão alimentar dos países do Mediterrâneo era, de facto, mais saudável.

Distinguida em 2010, pela UNESCO, Património Cultural Imaterial da Humanidade, a dieta Mediterrânica inclui, para além do azeite, um consumo elevado de água, fruta, frutos secos, vegetais, leguminosas, cereais pouco refinados, ou ainda de especiarias e ervas aromáticas (em detrimento do sal). Inclui também um consumo moderado de produtos lácteos (principalmente queijo e iogurte), peixe, carne branca e vinho tinto, e um consumo reduzido de carne vermelha e alimentos processados. •

Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva