

Cápsula de Óleo de Coco

O óleo de coco extra virgem é um produto natural de origem vegetal derivado da massa do coco (*Cocos nucífera L.*), rico em vitamina E, ácidos graxos saturados, ácidos de cadeia média, de fácil metabolização e baixa capacidade de oxidação no organismo.

Ação terapêutica:

- Auxílio no gerenciamento do peso corporal, gordura abdominal e efeito sacietógeno;
- Auxílio na prevenção contra doenças cardiovasculares;
- Auxílio como antiinflamatório;
- Antibacteriano, antiviral e antiprotosoário (ácido láurico - > monolaurina);
- Aumento de fração do HDL colesterol;
- Aumento da resposta imunológica e diversos microrganismos;
- Antioxidante.

Propriedades:

O óleo de coco é rico em ácidos graxos saturados, porém estes ácidos são de cadeia média, de fácil metabolização e baixa capacidade de oxidação no organismo. O óleo de coco é extraído á frio, pois como todo óleo que passa por processo de hidrogenação, como por exemplo as margarinas, também o de coco, se industrializado e muito aquecido, torna-se rico em gordura trans, que causam oxidação e prejudicam o equilíbrio entre o bom e mau colesterol. Geralmente os óleos vegetais são compostos basicamente de ácidos graxos de cadeia longa e armazenados no organismo como gordura corporal, ao contrário do óleo de coco, que é utilizado como energia para o metabolismo.

Estudos mostram que uma dieta rica em óleo de coco tem a propriedade de aumentar a fração HDL o chamado "bom colesterol". Além disso, a gordura do coco leva à normalização dos lipídeos, protege o fígado dos efeitos do álcool e aumenta a resposta imunológica contra diversos microrganismos, sendo também benéfica no combate aos fatores de risco para doenças cardiovasculares.

Mecanismo de ação:

O óleo de coco é denominado extra virgem pelo fato de possuir um índice de acidez inferior a 0,5%. Além disso, o teor de gordura saturada do óleo de coco é semelhante ao do leite humano, o que significa que ela é de fácil digestão, gerando energia rapidamente e efeito benéfico sobre o sistema imunológico.

Cerca de 50% da gordura do coco é composta pelo ácido láurico, o seu principal ácido graxo, de cadeia média, que no corpo humano se transforma em monolaurina, um monoglicerídeo de ação antibacteriana, antiviral e antiprotosoária, usado pelo organismo para destruir a capa lipídica de vários microrganismos.

A vantagem do óleo de coco é que a monolaurina só atua contra bactérias e microrganismos patogênicos, e não afeta a flora intestinal benéfica.

Além do ácido láurico, cerca de 7% dos ácidos graxos do coco é composto por ácido cáprico, que se transforma no organismo em monocaprina, um composto também com propriedades antimicrobianas.

Recentes pesquisas comprovam a atividade antiinflamatória do óleo de coco extra virgem devido á sua capacidade de elevar os níveis da interleucina 10, um poderoso agente antiinflamatório. Além disso reduz o risco de câncer, regulariza o ritmo intestinal, ajuda controlar o diabetes, melhora a digestão e absorção de nutrientes, aumenta o metabolismo, ajuda na perda de peso pela "queima" de gorduras, ajuda a prevenir a osteoporose, aumenta

os níveis de energia, mantém a pele macia e, pela sua ação antioxidante, reduz o processo de envelhecimento.

O óleo de coco é rico em vitamina E, e contém uma boa quantidade de glicerol, que é importante a produção de ácidos graxos saturados e insaturados de acordo com as necessidades orgânicas.

Os ácidos graxos saturados constituem 50% da membrana celular, são responsáveis pela firmeza e integridade das células. Desempenham importante papel no metabolismo ósseo, pois cerca de 50% das gorduras provenientes dos alimentos necessitam estar saturadas de cálcio para serem efetivamente incorporadas à estrutura esquelética.¹ Os ácidos graxos saturados são responsáveis pela redução da Lp, uma substância que quando presente no sangue pode desencadear problemas vasculares.² Protegem o fígado de efeitos tóxicos de várias drogas, principalmente do álcool³. Potencializam o sistema imunológico.⁴

Gorduras saturadas são necessárias para a utilização adequada dos ácidos graxos essenciais. Por exemplo, os ômega – 3 são melhor retidos nos tecidos quando a dieta é rica em ácidos graxos saturados.⁵ Os ácidos esteáricos e palmíticos são fundamentais para a nutrição do coração e estão presentes na capa de gorduras altamente saturadas que envolve o músculo cardíaco, sendo principalmente utilizadas em situações estressantes.⁶

Ácidos graxos saturados de curta e média cadeia apresentam importantes propriedades antimicrobianas, protegendo o trato digestivo da ação de germes patogênicos.

Testes clínicos:

O *Life Sciences Research Office*, mantido pela Federação das Sociedades de Biologia Experimental dos Estados Unidos, por solicitação do FDA (Food and Drug Administration), realizou um estudo sobre a gordura de coco, denominado *Health Aspects of Dietary Trans Fatty Acids*, sob a orientação da Dra. Mary Enig, do conselho Estadual de Aconselhamento Nutricional de Maryland e do jornal do Colégio Americano de Nutrição, apresentando diversos resultados como:

Efeitos nos níveis de colesterol:

Num artigo publicado no *Indian Coconut Journal*, a Dra. Enig apresentou um estudo elaborado por Awad (1981) onde ratos foram alimentados com 14% de óleo de coco natural e 14% de óleo de girassol. Segundo o autor, o óleo de girassol provocou nos tecidos dos animais um acúmulo de colesterol seis vezes maior do que os animais alimentados com óleo de coco (não hidrogenados). Os animais alimentados com óleo de coco regular tiveram um índice mais baixo de colesterol no fígado e em outros órgãos do corpo.

Também a autora citou um estudo epidemiológico elaborado por kaunitz e Davrit (1992) mostrando que sociedades onde se tem uma dieta rica em óleo de coco natural, não ocorre aumento dos índices de colesterol, nem das doenças coronarianas.

A Dra. Enig mencionou também uma pesquisa de 1994, realizada por Tholstrup e colaboradores, com óleo de palmeira não hidrogenado, rico em ácidos láurico e contendo também ácido mirístico, onde foi encontrado aumento significativo nos níveis de colesterol HDL. O óleo de coco natural, ao provocar um aumento no HDL ("o bom colesterol"), ajuda na prevenção de arteriosclerose e de doenças coronarianas.⁷

Efeitos nas infecções virais e bacterianas:

Foi publicado um artigo no "Indian Coconut Journal" segundo a Mary Enig em Setembro de 1995, a atividade antiviral e antimicrobiana geral da monolaurina tem sido registrada desde 1966. Assim como o Dr. Conrado Dayrit, a Dra. Enig confirma em seu artigo, que a monolaurina, é capaz de destruir a membrana de lipídios que envolve os vírus bem como torna inativas bactérias, leveduras e fungos. No mesmo artigo, a Dra. Enig informou que a monolaurina pode ser eficaz em outras viroses, como sarampo, estomatite vesicular, herpes simples, infecção pelo citomegalovírus, na influenza, contra o pneumonovírus, e na rubéola. A substância tem ação também contra algumas bactérias, como *Listeria*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus agalactiae*, *Streptococcus* dos grupos A, B, F e G. Organismos Gram – positivos e Gram- negativos que se tornam inativas pela ação da monolaurina.⁷

Indicações:

- Auxílio na perda de peso como redutor de gordura e sacietogênico;
- Auxiliar no processo antiinflamatório;
- Combate a bactérias, vírus e protozoários;
- Combate ao colesterol aumentando o HDL "o bom colesterol";
- Aumento da imunidade;
- Redução no processo de envelhecimento.

Reações adversas:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Contra-indicações:

Não há contra indicações até o momento nas literaturas pesquisadas, mas é sempre aconselhável consultar um profissional habilitado para prescrição.

Posologia:

Tomar 1 cápsula (softgels 1g) duas vezes ao dia, antes das principais refeições, ou conforme orientação médica ou do nutricionista.

Compatibilidades e farmacotécnica:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Incompatibilidades:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Toxicidade e mutagenicidade:

Não há relatos até o momento, nas literaturas pesquisadas.

Ficha técnica

Nome Botânico: Não se aplica.

Aspecto: Cápsula mole de gelatina contendo um líquido oleoso.

Cor: Cápsula mole de cor branca á levemente amarelada.

Sabor: Característico.

Odor: Característico.

Solubilidade: Não se aplica.

Conservação: Armazenar o produto em temperatura inferior á 25°C e umidade relativa do ar inferior á 50%,

Composição:

Ácidos graxos (Ácido caprílico, ácido cáprico, ácido láurico, ácido mirístico, ácido palmítico, ácido esteárico, ácido oleico e ácido linoléico).

Envoltório: Excipiente como gelatina, umectante e conservante.

Referências:

1. Watkins, B A, et al, "Importance of Vitamin E in Bone Formation and in Chondrocyte Function" Purdue University, Lafayette, IN, AOCS Proceedings, 1996; Watkins, B A, and M F Seifert, "Food Lipids and Bone Health," Food Lipids and Health, R E McDonald and D B Min, eds, (Marcel Dekker, Inc, New York, 1996) p 101.
2. Dahlen, G H, et al, J Intern Med, Nov 1998, 244(5):417-24; Khosla, P, and K C Hayes, J Am Coll Nutr, 1996, 15:325-339; Clevidence, B A, et al, Arterioscler Thromb Vasc Biol, 1997, 17:1657-1661.
3. Nanji, A A, et al, Gastroenterology, Aug 1995, 109(2):547-54; Cha, Y S, and D S Sachan, J Am Coll Nutr, Aug 1994, 13(4):338-43; Hargrove, H L, et al, FASEB Journal, Meeting Abstracts, Mar 1999, #204.1, p A222.
4. Kabara, J J, The Pharmacological Effects of Lipids, The American Oil Chemists Society, Champaign, IL, 1978, 1-14; Cohen, L A, et al, J Natl Cancer Inst, 1986, 77:43.
5. Garg, M L, et al, FASEB Journal, 1988, 2:4:A852; Oliart Ros, R M, et al, "Meeting Abstracts," AOCS Proceedings, May 1998, 7, Chicago, IL.
6. Lawson, L D and F Kummerow, Lipids, 1979, 14:501-503; Garg, M L, Lipids, Apr 1989, 24(4):334-9.
7. Fabricante

Restou alguma dúvida? Deseja mais informações? Então entre em contato com o CPDT (Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Técnico). Nosso e-mail é cpdt@idealfarma.com.br.

Visite o nosso site: www.idealfarma.com.br

Ligue para o CPDT!

Tel.: 0800 701 4424

A literatura apresentada foi elaborada dentro do critério da boa fé e fundamentada em bibliografia conceituada.

Estas informações têm como objetivo orientar o profissional de saúde e é sempre recomendável a pesquisa em outras bibliografias.

Elaborado por: Departamento Técnico

Revisado por: Departamento Técnico

Aprovado por: Departamento Técnico