

O Milagroso Óleo de Abacate Extravirgem

Persea americana

Por Fabian Laszlo

www.laszlo.com.br

O abacateiro é uma árvore originária da Guatemala, Antilhas e México, o que pode ser notado no próprio nome da fruta, pois abacate vem da palavra asteca awakatl, que significa “testículo” em virtude de seus frutos penderem dos galhos lembrando o órgão genital masculino e, por isso, algumas pessoas o consideram afrodisíaco.

De certa forma, a semelhança do abacate com os testículos é uma “assinatura” da planta bem peculiar, pois seu fruto é riquíssimo em fitoesteróis com estudado poder terapêutico de cura e prevenção da hiperplasia de próstata. Devido a isso, o México, país onde se come muito guacamole (prato típico com abacate), o índice de homens com problemas de próstata são os menores do mundo.

Mas, mais poderoso ainda que o fruto é o óleo obtido de sua polpa. Extraído por centrifugação, de cor verde esmeralda intenso, sabor forte e cheiro exótico característico, o óleo de abacate extravirgem é um produto magnífico para a saúde e nutrição. Não deve ser confundido jamais com o óleo obtido do caroço do abacate, que não possui os fitoesteróis e ativos da polpa.

Igualmente, muito óleo de abacate 'transparente' vendido no mercado é montado a partir do óleo de soja, de acordo com o resultado de exames cromatográficos que já realizamos para avaliação.



O óleo de abacate possui em sua composição várias substâncias medicinais. Entre as mais ativas temos lecitinas, fitoesteróis (beta-sitosterol especialmente), ômega 9 (ácido oléico), vitamina A, D e um alto teor de vitamina E, às vezes quase o dobro do óleo de semente de uvas.

Pesquisas do UCLA, Centro de nutrição humana da Califórnia, indicaram que os **abacates possuem o teor mais alto de vitamina E** quando comparados ao kiwi, nectarinas, uvas e pêssegos. A vitamina E é conhecida por ser um poderoso antioxidante que age inibindo a formação de radicais livres, ajudando assim a diminuir os sinais do envelhecimento.

Em cosméticos, o óleo de abacate é usado puro ou diluído (1 tampinha com 6ml em cada 100g de creme) visando **estimular a síntese de colágeno na pele, o que retarda a formação de rugas e estrias**, contribuindo desta forma para o tônus e vitalidade da pele. Pode ser combinado com o óleo de hortelã pimenta (*M. piperita*) de 1 a 2 % (25 a 45 gotas em 100ml do óleo ou do creme contendo ele) para ajudar também no clareamento, já que o óleo de hortelã promove a redistribuição da melanina na pele reduzindo as manchas. E também com o óleo de mirra (*C. mirrha/mukul*) na mesma dose, óleo já comprovado por aumentar a síntese de triglicérides sob a pele, o que promove um efeito 'botox' natural, removendo as rugas por efeito de preenchimento interno progressivo das mesmas pela síntese natural de gordura debaixo da pele.

Entre 8 óleos testados (gergelim, amêndoas, jojoba, côco, oliva etc), **o abacate foi o que apresentou maior efeito de absorção dos raios ultravioleta (UV) do sol, agindo assim como filtro solar para cosméticos**. Devido a todas estas propriedades, o óleo de abacate é muito usado no tratamento de vários problemas de pele como dermatites, inflamações, queimaduras, psoríase, acne e no pós-cirúrgico para acelerar a cicatrização, prevenindo a formação de marcas e quelóides, principalmente se combinado com os óleos de cipreste (*C. sempervirens*) e palmarosa (*C. martinii*). Ele também pode ser associado para os quelóides com o óleo de rosa mosqueta ou a linhaça para maior eficácia.

Ainda sobre sua ação na pele, um estudo publicado no *Jornal Wound Care* em 2008 por Nayak e seus colegas, confirmou que **o óleo de abacate tanto via externa, quanto ingerido, possui propriedades eficientes na cicatrização de feridas e escaras.**

A maioria das propriedades do óleo de abacate se devem à presença em alta concentração de beta-sitosterol, um fitoesterol de estrutura química muito similar à do colesterol e encontrado no arroz, na soja, no germe de trigo e no milho. Sua concentração é 25.5 vezes mais alta no abacate quando comparado com a da laranja. Este fitoesterol confere ao óleo de abacate propriedades bactericidas, antivirais, fungicidas e anti-inflamatórias.

O beta-sitosterol sozinho ou em combinação com outros esteróis de plantas têm demonstrado em estudos clínicos um efeito de **reduzir os níveis de colesterol no sangue**. Ele age neste sentido de três formas. Primeiramente quando usado junto com a comida (1 colher de café do óleo de abacate) ele se associa às gorduras e age bloqueando a absorção do colesterol pelo corpo (somente 5-10% de b-sitosterol agregado é absorvido). Este efeito pode ajudar também em regimes de perda de peso e especialmente na prevenção de doenças cardiovasculares. Segundo, ele age diretamente no fígado equilibrando os níveis do colesterol no sangue, o LDL (mau colesterol) diminui, enquanto o HDL (bom colesterol) sobe. E, terceiro, quando conjugado a lecitinas presentes no óleo de abacate, ele agrega-se à gordura ruim no sangue facilitando sua eliminação do corpo pelas vias urinárias, acabando por desobstruir os vasos. É um excelente óleo para emprego culinário para **prevenção de doenças circulatórias** e pode ser combinado com o azeite de oliva. Ainda podemos incluir o óleo essencial de limão siciliano (*C. limonum*), que em azeites traz um ótimo sabor cítrico. Seriam 5 a 10 gotas para cada 100ml (50ml de azeite de oliva extravirgem + 50ml de óleo de abacate extravirgem).

Um estudo feito por pesquisadores do Instituto Mexicano de Seguro Social, publicado em arquivos médicos no inverno de 1996, mostravam que quem come abacate todos os dias por uma semana, têm uma queda de 17% do colesterol total do sangue.

Beta-sitosterol é o princípio ativo milagroso existente no óleo de semente de abóbora, *Saw palmeto*, *Pygeum africanum* e outros remédios naturais para a próstata. Vários jornais científicos internacionais têm publicado estudos

científicos que provam que o b-sitosterol é o mais **efetivo remédio conhecido para os problemas de próstata**. Ele age **reduzindo a dilatação da próstata (hiperplasia prostática)**, prevenindo e ajudando no seu tratamento. Faz isso através de uma ação específica sobre o fígado,



inibindo uma enzima, a 5-alpha-reductase que age reduzindo a testosterona a dihidrotestosterona (DHT). Esta queda da testosterona e sua conversão a DHT ocasiona uma série de problemas. A ligação do DHT a receptores androgênicos na próstata tende a ocasionar sua dilatação, problemas vasculares e possibilidade de impotência. Sua ligação a receptores hormonais nos folículos pilosos, levam ao surgimento de calvície (queda de cabelo) com a idade.

Na mulher, o b-sitosterol também age positivamente causando um efeito anti-estrogênico, diminuindo a ligação do DHT a receptores de estrógenos. Isso previne os efeitos indesejados dos níveis altos de estrógenos no corpo como a retenção de líquidos e aumento do peso, especialmente nas fases da **TPM**, e o desenvolvimento de ginecomastia em homens.

Notou-se que na imunidade, o b-sitosterol age **umentando a proliferação de linfócitos no corpo e a atividade das células NK (“natural killers”)** que agem matando microorganismos invasores. Na parte de câncer, ele age suprimindo a carcinogênese e no HIV fortalecendo o sistema imunológico.

Frações insaponificáveis do óleo de abacate apresentaram, num estudo dinamarquês de 2005, eficientes **propriedades antiinflamatórias e de estimulação da síntese de proteoglicanos nas cartilagens, tendo efeito nos sintomas da osteoartrite de joelho e quadril.** A baixa produção de proteoglicanos causa redução no volume do tecido cartilaginoso, por ser incapaz de atrair água suficiente, o que gera desgaste das cartilagens por desidratação.

O abacate também possui um carotenóide chamado **luteína que ajuda a proteger o organismo contra o câncer de próstata e doenças dos olhos como catarata e degeneração da mácula.** Vale citar também que uma substância chamada d-perseitol presente no abacate age como **diurético.**



O b-sitosterol também tem demonstrado efeito **normalizador do açúcar no sangue e nos níveis de insulina no diabetes tipo I e II.** Ele reduz os níveis de glicose por uma ação inibitória e reguladora da enzima glucose-6-phosphatase, que age elevando os níveis de açúcar no sangue.

Em 2000, pesquisadores japoneses relataram que o **abacate possui também ação hepatoprotetora** ao inibir os danos ocasionados por uma toxina hepática, a galactosamina.

Referências:

1. Nayak BS, Raju SS, Chalapathi Rao AV. Wound healing activity of *Persea americana* (avocado) fruit: a preclinical study on rats. *J Wound Care*. 2008 Mar;17(3):123-6.
2. Angermann P. Avocado/soybean unsaponifiables in the treatment of knee and hip osteoarthritis. *Ugeskr Laeger*. 2005 Aug 15;167(33):3023-5.
3. Lerman-Garber I, Ichazo-Cerro S, Zamora-González J, Cardoso-Saldaña G, Posadas-Romero C. Effect of a high-monounsaturated fat diet enriched with avocado in NIDDM patients. *Diabetes Care*. 1994 Apr;17(4):311-5.
4. Stücker M, Memmel U, Hoffmann M, Hartung J, Altmeyer P. Vitamin B(12) cream containing avocado oil in the therapy of plaque psoriasis. *Dermatology*. 2001;203(2):141-7.
5. Werman MJ, Mokady S, Nimni ME, Neeman I. The effect of various avocado oils on skin collagen metabolism. *Connect Tissue Res*. 1991;26(1-2):1-10.
6. *British Journal of Urology* (vol. 80, p.427-32, 1997) Specific and exacting protocols were applied in a meticulous study by Klippel et al, using pure beta-sitosterol which established what a powerful supplement beta-sitosterol complex is for BPH.
7. *British Journal of Urology* (vol. 78, p. 325-36, 1996) Buck and his colleagues produced a comprehensive review of phytosterols and also explain the 5-alpha-reductase inhibition, lack of side effects and androgen blocking effects.
8. *Lancet* (vol. 345, p. 1529-1532, 1995) Berges, R. in a randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial of beta-sitosterol in patients with benign prostatic hyperplasia, found that pure beta-sitosterol complex, showed significant improvement in symptoms and urinary flow parameters in the treatment of benign prostatic hyperplasia.
9. *Current Therapeutic Research* (vol. 55, p. 776-85, 1994) Braeckman et al studied over 500 patients with BPH symptoms and found dramatic improvements in 9 out of 10 patients in only 45 days using a high phytosterol content extract of saw palmetto. This is a painstaking and cautious multi-centre open study which proves without doubt the effectiveness and safety of highly concentrated phytosterol extracts in the treatment of BPH. These studies substantiate how 5-alpha-reductase is inhibited so that testosterone cannot be converted to DHT.
10. *European Urology*, (vol. 26, p. 247-52, 1994) Strauch, G. Compares finasteride drug and saw palmetto in the inhibition of 5-alpha-reductase in healthy male volunteers showing the effectiveness of beta-sitosterol.
11. *European Urology* (vol. 21, p. 309-24, 1992) Di Silverio and his colleagues showed the effectiveness of very powerful saw palmetto extracts in treating BPH. This was due to the phytosterols exhibiting an anti-estrogenic activity in prostatic tissue of BPH patients. It also showed a powerful inhibition in the conversion of testosterone into dihydrotestosterone by blocking 5-alpha-reductase.
12. *Arch Ital Urol Nefrol Androl* (vol. 63 p. 341-5, 1991) Carani, C. et al carried out a urological and sexual evaluation of treatment of benign prostatic disease using *Pygeum africanum* at high doses with positive results.
13. *Wien Klin Wochenschr* (vol. 23, p. 667, 1990) Barlet, A. had dramatic improvements in a double-blind, placebo controlled, multi-centre study with 263 BPH patients using a *Pygeum africanum* extract.
14. *Med. Sci. Res.* (vol. 16, p. 1067-68, 1988) Malini et al., reduced the weight of the dorsolateral prostate using pure beta-sitosterol.
15. *Urologe A* (vol. 24, p. 49-51, 1985) Vontobel et al., using highly concentrated extract of stinging nettle root, in which beta-sitosterol is the only sufficiently-concentrated active ingredient, effectively treated BPH.
16. *British Journal of Clinical Pharmacology* (vol. 18, p. 461-2, 1984) Champault et al., dramatically reduced night urination, greatly improved urine flow rate and reduced bladder residual urine when treating BPH using phytosterols, which acted as an anti-androgen to prevent the formation of DHT (dihydrotestosterone) and inhibit 5-alpha-reductase.
17. *J Ann Urol (Paris)* (vol. 18, p. 193-5, 1984) Dufoour, B. showed, in a controlled study, the effectiveness of beta-sitosterol from an extract of African pygeum, on the functional symptoms of prostatic adenoma.
18. *Pharmacy* (vol. 79, p. 327, 1983) Briley showed that beta-sitosterol inhibited DHT through its anti-androgenic action.
19. *Fortschritte Med.* (vol. 101, p. 713-16 (1983) Schmidt et al used a high beta-sitosterol complex from concentrated stinging nettle to improve BPH and also discovered a powerful reduction in hormone binding globulin and a decrease in DHT binding, indicating that beta-sitosterol prevents the normal negative action of DHT.
20. Bouic, P.J.D.; Etsebeth, S.; Liebenberg, R.W.; Albrecht, C.F.; Pegel, K.; Van Jaarsveld, P.P. Beta-sitosterol and beta-sitosterol glucoside stimulate human peripheral blood lymphocyte proliferation: Implications for their use as an immunomodulatory vitamin combination. *International Journal of Immunopharmacology*, vol. 18, no. 12, pp. 693-700, Dec. 1996.

Resumo de indicações:

- Problemas de próstata (hiperplasia)
- Impotência e frigidez
- Queda de cabelo de fundo hormonal (DHT)
- Distúrbios hormonais femininos (TPM, menopausa)
- Degeneração da mácula e catarata
- Diabetes tipo I e II
- Câncer e doenças imunológicas
- Filtro UV (protetor solar)
- Útil em dermatites e psoríases
- Reduz o colesterol alto
- Cicatrizante em escaras e regenerador da pele
- Antioxidante e estimulante do colágeno
- Antiinflamatório, fungicida e bactericida

Você encontra óleo de abacate extravirgem em: www.laszlo.com.br



Universidade Federal de Minas Gerais
Instituto de Ciências Exatas
Departamento de Química / Colegiado de Extensão
Telefax : (31) 3409-5724 – e-mail: núcleo@qui.ufmg.br

UFMG

CERTIFICADO DE ANÁLISE QUÍMICA

Solicitante: LASZLO AROMATERAPIA LTDA. CNPJ: 07.997.093/0001-10

ÓLEO DE ABACATE

Análise do perfil de ácidos graxos metilados

Nome comercial: Óleo de Abacate extra-virgem

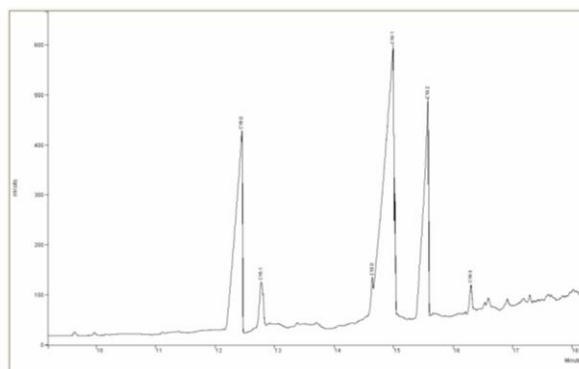
Lote:

Extração: prensagem à frio

Método de cultivo: cultivo orgânico não certificado

Origem:

Pico	Constituinte ID	%
1	C16:0-palmitico	23,1
2	C16:1-palmitoléico	3,5
3	C18:0-esteárico	2,7
4	C18:1-oléico	43,4
5	C18:2-linoléico	18,1
6	C18:3-linolênico	1,3



Vany Ferraz

Dra. Vany Ferraz
Laboratório de Cromatografia
Departamento de Química – UFMG
vanyferraz@ufmg.br
Belo Horizonte, 12/11/2008

Método de análise:
Cromatografia Gasosa de Alta Resolução
Coluna: SP2380 30m x 0,25mm (Supelco). Temperaturas: Coluna: 80°C (2min), 7°C/min a 240°C.
Injetor: 260°C Split: 1/100. Detector FID: 260°C. V. volume de injeção: 1 ul

Av. Antônio Carlos, 6627 – Campus – Pampulha – Belo Horizonte/MG-Brasil - Cep: 31.270-901

