

Óleo de abacate começa a ser produzido no Sul do estado

Qui 27 agosto

Pesquisadores mineiros encontraram uma alternativa para o azeite de oliva: o óleo de abacate. O uso do produto na indústria farmacêutica e de cosméticos já ocorre. Agrônomos da Epamig querem agora fomentar o aproveitamento gastronômico do óleo puro. O engenheiro agrônomo Adelson Francisco de Oliveira, que coordena os estudos no Campo Experimental da [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#) em Maria da Fé, aponta o baixo custo como uma das principais vantagens.

“As máquinas, instalações e mão de obra usada na extração do azeite de oliva somente são usadas durante três ou quatro meses do ano. A abundância de abacate na região e o baixo valor da fruta durante anos de alta produção viabiliza o uso do excedente na agroindústria”, afirma Oliveira.

Para o agrônomo Luiz Fernando, que também participa deste projeto, o mercado é favorável. “A experiência positiva da produção do óleo e seu uso comestível no Chile, Argentina e Estados Unidos respaldaram a produção que já está sendo feita de maneira experimental em Minas Gerais. A baixa oferta de azeite de oliva nacional no mercado brasileiro é um fator que propicia a venda, especialmente pelo fato de o óleo de abacate ser ofertado a um custo relativamente baixo”, ressalta.

O produtor José Carlos Gonçalves, de São Sebastião do Paraíso, aderiu à proposta. Ele planta abacate nas suas quatro fazendas há mais de 30 anos e vende 3 mil toneladas da fruta em todo Brasil. No ano passado fez parceria com a Epamig para produzir 100 litros de óleo de abacate. Atualmente ele faz demonstrações do produto às pessoas que visitam suas propriedades.

Vendo os primeiros resultados, Gonçalves está de olho na indústria de cosméticos e de alimentação. E vai começar a comercializar o óleo de abacate a partir de 2016. “Agroindústria para a extração do óleo de abacate com tecnologia totalmente nacional é pioneira no Brasil. Temos parcerias com a Epamig, Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), no Rio Grande do Sul e com a Universidade de São Paulo (USP), onde ajudo no financiamento das pesquisas da fruta, que é boa para quase tudo”.

Como é feito o óleo?

Um hectare de abacate pode produzir 40 toneladas de frutos e rende cerca de 6 mil litros de óleo. De cor amarela ou esverdeada, o óleo pode ser extraído de qualquer variedade, se o fruto for colhido no momento certo e processado de maneira adequada.

A extração pode ser realizada por prensagem ou centrifugação o que possibilita um produto de altíssima qualidade, classificado como extra-virgem, similar ao azeite, apresentando igual vantagem à saúde humana, explicam os pesquisadores.

O óleo de abacate pode ser consumido em saladas ou ser composto das misturas realizadas com outros óleos vegetais, principalmente o azeite de oliva. Comumente é encontrado mesclado com o

óleo de soja e oferecido pelo mercado interno com a finalidade de diminuir os custos de importação do azeite de oliva.

Benefícios para a saúde

Rico em minerais como ferro, cálcio e fósforo, fibras solúveis, fitoesteróis e lipídios (óleo), o consumo do abacate auxilia na redução dos níveis do colesterol ruim e na elevação do colesterol bom, diminuindo o risco para doenças cardiovasculares.

A Vitamina E, antioxidante natural, somada à vitamina A, torna seu óleo um composto capaz de prevenir doenças oftalmológicas, como catarata e cegueira noturna.

O óleo de abacate tem a capacidade de auxiliar no emagrecimento pelo mecanismo de diminuição de absorção de colesterol pelo intestino. Mas seu consumo deve ser controlado porque é um alimento muito calórico.

Aprenda a usar

De acordo com a nutricionista Thaianá Marinha de Almeida Sousa, a recomendação diária para o consumo do óleo de abacate dependerá do gasto energético do indivíduo. “Os óleos são compostos por lipídeos, que são altamente energéticos. Apenas uma colher de sopa por dia já é suficiente para obter seus benefícios como um todo. A ingestão associada a alimentos ricos em licopeno e betacaroteno (tomate e cenoura, por exemplo), otimiza a absorção”.