

## Consumo do Abacate Como Redutor do Índice Glicêmico: Verdade ou Mentira?

Déborah de Oliveira, Camille Rafaela Lima Pereira, Samara Vieira de Souza; Rita de Cássia Pisco Santos;  
Danielle Boin Borges

Colégio Status – Campo Grande-MS

danboin@gmail.com

Área/Subárea: CAE – Ciências Agrárias e Engenharias/Ciência e Tecnologia de Alimentos

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** abacate, colesterol, nutrição.

### Introdução

O abacate, é um fruto amplamente distribuído no estado de Mato Grosso do Sul, o que faz dele, um dos frutos mais consumidos pelos sul-mato-grossenses, podendo perceber a presença deste fruto em algumas residências de Campo Grande.

É muito comum encontrar em sites na internet alguma receita de abacate, para combater colesterol, obesidade e entre outras doenças que acometem a humanidade nos tempos atuais, como encontrado em (Redação M de Mulher, 2014; Vida no Campo, 2018; SORRENTINO, 2017), mas nem sempre, estas informações realmente são verdadeiras ou foram verificadas da maneira ideal.

Assim, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre os benefícios que o abacate trás para a saúde.

### Metodologia

Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se uma revisão sistemática, através de pesquisa de natureza básica exploratória bibliográfica qualitativa, com a finalidade de analisar e comparar os resultados de diversos estudos que identificaram as características físico-químicas, nutricionais e aspeto tecnológicos da ingestão do abacate e do óleo de abacate para consumo direto. O levantamento bibliográfico ocorreu durante o período de abril a julho de 2019, utilizando os recursos disponíveis nas principais bases de dados eletrônicas e impressos, através da leitura de relatórios de pesquisa, livros, artigos científicos e monografias.

### Resultados e Análise

Em estudo realizado na tese de doutorado de CREDIDIO em 2010, pessoas que consumiram a polpa do abacate por dois meses, tiveram a diminuição do índice lipêmicos no sangue e aumento do colesterol - HDL no sangue.

Resultado semelhante foi encontrado na pesquisa realizada por (SALGADO et al., 2008), onde foi verificado que a

suplementação alimentar de ratos hipercolesterolêmicos com a farinha de abacate reduziu os níveis de colesterol - LDL e hepático, em contrapartida, aumentou os níveis de colesterol excretado e manteve os níveis de HDL e triglicerídeos.

Além dos benefícios encontrados em relação ao colesterol, segundo (DANIELI, 2006) no óleo de abacate da variedade margarida, foi encontrado 6,04 mg de vitamina E, sob a forma de  $\alpha$ -tocoferol, o que indica que 100mL corresponderiam a 60% das necessidades diárias de um adulto.

Com relação ao índice glicêmico, não foram encontradas pesquisas com resultados significativos, sendo encontrados resultados mais voltados para o índice de colesterol.

Assim, o presente estudo mostra que os estudos científicos sobre o abacate corroboram com uma grande parcela das informações que são disponibilizadas na internet sobre os benefícios do abacate para o colesterol, porém, mesmo assim, é importante ressaltar a importância de sempre fazer pesquisas em artigos feitos com pesquisas em revistas científicas, antes de acreditar em toda e qualquer informação disponibilizada na internet.

### Considerações Finais

Conclui-se com o presente estudo que foi possível fazer a revisão bibliográfica sobre os benefícios do abacate para saúde. Encontrando artigos que confirmam os benefícios do abacate para a redução do colesterol - LDL, responsável por doenças, entre elas as cardiovasculares. Também foram relatados aumento do colesterol - HDL, considerado o “bom” colesterol. Também é importante ressaltar a presença considerável de vitamina E presente no óleo feito com abacate margarida. Porém para o índice glicêmico, não foram encontrados resultados que relatem seu benefício.

### Referências

CREDIDIO, E.V. Estudos do efeito do abacate nos lipídeos sanguíneos de humanos. Tese de Doutorado em Ciências de

Alimentos - Faculdade de Engenharia de Alimentos.  
UNICAMP, Campinas. 2010.

DANIELI, F. O óleo de abacate (*Persea americana* Mill)  
como matéria-prima para a indústria alimentícia.  
Dissertação de Mestrado em Ciência e Tecnologia de  
Alimentos - ESALQ - USP, Piracicaba. 2006.

REDAÇÃO M DE MULHER. Os benefícios do abacate  
para o coração. Saúde Abril. 2014. Disponível em:  
[https://saude.abril.com.br/alimentacao/os-beneficios-do-  
abacate-para-o-coracao/](https://saude.abril.com.br/alimentacao/os-beneficios-do-abacate-para-o-coracao/). Acesso em: 20 de março de 2019.

SALGADO, J. M., BIN, C., MANSI, D.N. e SOUZA, A.  
Efeito do abacate (*Persea americana* Mill) variedade hass  
na lipídemia de ratos hipercolesterolêmicos. Ciência e  
Tecnologia de Alimentos. 2008.

SORRENTINO, V. O abacate e seus benefícios. Blog do Dr.  
Victor Sorrentino. 2017. Disponível em:  
[https://drvictorsorrentino.com.br/o-abacate-e-seus-  
beneficios/](https://drvictorsorrentino.com.br/o-abacate-e-seus-beneficios/). Acesso em: 10 de junho de 2019.

VIDA NO CAMPO. 10 incríveis benefícios do abacate para  
saúde. Portal Vida no Campo. 2018. Disponível em:  
[https://www.portalvidanocampo.com.br/10-incriveis-  
beneficios-do-abacate-para-a-saude/](https://www.portalvidanocampo.com.br/10-incriveis-beneficios-do-abacate-para-a-saude/). Acesso em: 10 de  
junho de 2019.

Apoio:



Realização:

