

## QUALIDADE DE LIPÍDEOS DO ABACATE: REVISÃO INTEGRATIVA

Thais melo sales<sup>1</sup>, João Thayná Bezerra de Luna<sup>2</sup>

**Resumo: Introdução:** O Brasil é um grande produtor de abacate, sendo o estado de São Paulo o maior produtor da fruta, com cerca de 120 mil toneladas de abacates em uma área cultivada de 5.512ha, em segundo lugar vem o estado de Minas Gerais. O abacate é considerado uma ótima alternativa para indústria, no processamento de celulose ou extração de óleo, considerando os benefícios de seus compostos, Segundo FERRARI (2015) Os resultados encontrados nas análises feitas pela composição do óleo de abacate comprovam a utilização para consumo humano e na indústria de alimentos. Os abacates apresentam altas quantidades lipídeos, podem ser uma matéria-prima importante para a obtenção de óleo. Devido às alterações toleradas pelo fruto durante o processo de maturação, pouco óleo é encontrado na polpa do abacate ainda verde, apresentando maiores concentrações de óleo quando o fruto se encontra maduro. Os lipídios são micronutrientes constituídas de ácidos graxos e álcool que desempenham relevantes atividades no organismo dos seres vivos. Essas moléculas orgânicas são formadas a partir da agregação entre ácidos graxos e álcool. Não são solúveis em água, mas se dissolvem em solventes orgânicos, como a benzina e o éter. Os valores de lipídeos são notados entre as variedades de abacates, Assim, é marca registrada de todas as variedades é o alto valor energético do abacate é devido a seu alto conteúdo lipídico. Contudo, a busca dos consumidores por alimentos mais saudáveis, que possam conter maiores nutrientes tem aumentando cada vez mais. Sendo assim, é tão importante analisar os tipos de abacates, para poder determinar qual melhor tipo de espécie contenha maior quantidade com qualidade de teor lipídico. O presente trabalho teve por objetivo avaliar a qualidade dos lipídios em abacates. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que permeou as seguintes etapas: definição da temática, definição da questão norteadora, estabelecimento do

---

1- Discente da Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN);

2- Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínica Fitoterápicos (São Camilo).

## XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

objetivo da pesquisa; delimitação dos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa; definição das informações a serem extraídas dos artigos escolhidos; análise dos resultados; discussão e apresentação dos dados obtidos. A estratégia de busca foi delineada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Na definição dos descritores foi empregado o DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). O período de busca foi realizado durante o mês de outubro de 2018. Foram utilizados os Decs: “abacate”, “lipídeo” e “qualidade”. Os critérios de inclusão utilizados para a seleção dos artigos foram: a) artigos que relatassem estudos sobre a qualidade do teor de lipídeos nos abacates) artigos que estivessem com texto completo disponível c) artigos publicados entre os anos de 2010 a 2018 d) artigos do idioma português e inglês. Foram excluídos do estudo dissertações, teses, monografias e trabalhos não publicados. Aderiu-se uma tabela para coleta de dados dos artigos selecionados, adquirindo-se informações sobre o autor, data de publicação, objetivos e principais conclusões das pesquisas. **Resultados:** Empregados os descritores mencionados, totalizaram inicialmente 50 artigos que faziam referência à associação dos termos procurados. Dentre eles foram excluídos da amostra 38 artigos. Os outros 12 artigos passaram por análise, através da leitura na íntegra. Após a análise dos critérios de inclusão foram selecionados os 6 artigos constituindo a amostra final. A tabela 1 apresenta um resumo geral dos artigos incluídos na amostra final, além dos autores, ano de publicação, objetivos e principais conclusões. Vale ressaltar que em comparação com outras fontes de óleos vegetais, o óleo de abacate caracteriza-se por apresentar teores elevados de ácidos graxos monoinsaturados (oléico e palmitoléico), baixo teor de ácido graxo polinsaturado (linoléico), teor relativamente elevado do ácido graxo saturado palmítico e menor conteúdo do ácido esteárico (saturado). Sua composição em ácidos graxos é muito próxima ao óleo de oliva. Rodriguez-Sanchez, (2015) avaliou a inclusão de polpa de abacate como fonte de gordura na dieta de pacientes com diabetes tipo 2. As dietas foram administradas durante um período de quatro semanas. E mostrou que esses

# XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

pacientes apresentaram resposta na melhora no quadro. Outro estudo investigado em 26 indivíduos saudáveis com excesso de peso revelou que o consumo da metade de um abacate por dia reduziu significativamente os níveis de insulina. E uma investigação sobre adultos com sobrepeso saudável mostrou que o abacate antes da refeição do almoço diminuiu o desejo de comer, que poderia ser devido ao seu efeito anti-obesidade, assim constatou que o abacate possui efeitos hipolipemiantes e anti-hiperlipidêmicos.

**Discussão:** O consumo de abacate não deve ser descartado da dieta, Nota-se que a investigação de aspectos nutricionais é importante e tem sido valorizada por comunidades científicas, principalmente no âmbito da prevenção e controle da progressão da aterosclerose além de abacate possui efeito hipolipemiante. É considerada uma boa fonte de lipídeos, pois fornece 14% da IDR, podendo ser utilizadas em dietas de redução de peso. Contudo, o óleo de abacate tem maior resistência a as altas temperaturas em relação ao azeite, por isso poderia ser mais adequado para uso na frigideira. Devido sua concentração de vitamina E ( $\alpha$ -tocoferol) presente, ajudando a prolongar a vida do óleo, uma vez que destrói os radicais livres produzidos durante as reações de oxidação pela presença de hidroperóxidos contribuindo assim para seu valor nutricional. Assim, a polpa de abacate contém alto teor de lipídios, o que torna a polpa a porção do maior interesse. Os lipídios variam de 5 a 35%, sendo formados principalmente por ácidos graxos insaturados (60-84%). As variedades de abacate com menor percentual de núcleo e escudo são mais interessantes para a extração de óleo devido ao maior rendimento de celulose. O alto teor de umidade na polpa fresca é o principal obstáculo para a obtenção de óleo de abacate, pois afeta o rendimento de extração e os custos de produção. **Conclusão:** Constatou-se que o abacate é uma ótima fonte de nutrição lipídica, Desta forma Concluiu-se que o abacate pode ser considerado como fonte alternativa de nutrientes lipídicos para uma dieta saudável.

**Palavras-chave:** abacate. Lipídeo. Nutriente. Óleo. Fruto.

**Referências**

# XXI Semana de Iniciação Científica da URCA

05 a 09 de novembro de 2018  
Universidade Regional do Cariri

BETANCUR, D. P. Y; GIRALDO, L. S; CARDOZO, C. J. M.Extracción termomecánica y caracterización fisicoquímica del aceite de aguacate (*Persea americana* Mill. cv. Hass). **Informador Técnico** (Colombia) v.81, n.1, p.75-78, 2017.

DUARTE et al. Avocado: characteristics, health benefits and uses. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.46, n.4, p.747-754, 2016.

GALVÃO et al. Extração do óleo da polpa do abacate com Metanol e Etanol a diferentes temperaturas. **Ciência e Natura**, Santa Maria, v.35, n.2, p.304-310, 2013.

GONDIM et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. **Ciênc. Technol. Aliment.**, Campinas, v.2, n.54, p.825-827, 2005.

IBGE (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA). Produção agrícola municipal. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/sp/pesquisa/15/11863?tipo=ranking&indicador=11866&ano=2017> acessado em: 22 de out, 2018

MOOZ et al. Physical and chemical characterization of the pulp of different varieties of avocado targeting oil extraction potential. **Ciênc. Technol. Aliment., Campinas**, n.32(2), p.274-280, 2012.

OLIVEIRA et al. Fenologia e características físico-químicas de frutos de abacateiros visando à extração de óleo. **Ciência Rural, Santa Maria**, v.43, n.3, p.411-418, 2013.

QUENTIN, JEAN-FRANÇOIS .Os lipídios e suas principais funções **Revitafood ingredientes brasil** n.37, p.55-61, 2016.

SALGADO et al. O óleo de abacate (*Persea americana* Mill) como matéria-prima para a indústria alimentícia. **Ciênc. Technol. Aliment.**, Campinas, 28(Supl.): p.20-26, 2008.

TABESHPOUR, J; RAZAVI, B. M; HOSSEINZADEH, A. H. Effects of Avocado (*Persea americana*) on Metabolic Syndrome: A Comprehensive Systematic Review. **Phytother. Res.** p.1-20, 2017

TANGO, J. S; CARVALHO, C. R. L; SOARES, N. B. Caracterização física e química de frutos de abacate visando a seu potencial para extração de óleo. **Rev. Bras. F ruitic.**, Jaboticabal - SP, v.26, n.1, p.17-23, 2004.