

Epamig faz pesquisa sobre os benefícios do abacate

Qui 14 março

A demanda mundial por abacate é crescente por suas qualidades nutricionais e benefícios à saúde. Com o objetivo de levar estas informações aos produtores e consumidores, a [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#) publica os resultados da pesquisa “Abacate: tecnologias de produção e benefícios à saúde”, na “Revista Informe Agropecuário”.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são as principais causadoras de mortalidade no Brasil. A prevenção precoce dessas doenças depende de bons hábitos de vida, como a prática de atividade física e a adoção de dieta equilibrada e saudável com alimentos com alto valor nutritivo, contendo substâncias bioativas, que são abundantes em alimentos de origem vegetal, como o abacate.

A pesquisa sobre os benefícios do fruto, desenvolvida sob a coordenação dos pesquisadores da Epamig, Adelson Francisco de Oliveira e Angelo Albérico Alvarenga, traz informações sobre a cultura do abacate, descreve a extração do azeite do fruto por centrifugação e mostra suas características físicas e químicas para a saúde humana.

O consumo do abacate foi negligenciado ao longo de décadas por ser conhecido apenas como um alimento calórico. Hoje, o Brasil encontra-se entre os seis maiores produtores de abacate, com uma tendência para o aumento de plantios, principalmente para atender o mercado consumidor interno. O México lidera a produção deste fruto, seguido da Indonésia, República Dominicana e Estados Unidos.

Em Minas Gerais, o [Governo do Estado](#) realiza o estudo sobre a extração do azeite de abacate no Campo Experimental da Epamig, em Maria da Fé, no Sul de Minas. Demais trabalhos de investigação, como propagação para obtenção de mudas para formação de novos plantios, formação de pomares consorciados com a cultura do café, para complementação de rendas para o produtor, e avaliação qualitativa e nutricional são desenvolvidos no Campo Experimental da Epamig, em Lavras, também no Sul de Minas, em parceria com a Universidade Federal de Lavras (Ufla).

O azeite obtido do abacate pode ser classificado como extravirgem (isento de defeitos orgânicos qualitativos), oferecendo benefícios à saúde humana. As qualidades nutricionais do fruto e do azeite, aliadas à oferta durante quase o ano todo e a versatilidade de consumo em pratos variados, colocam o abacate em evidência.

Benefícios

As pesquisas comprovam que, além de nutrir, o hábito do consumo do abacate (polpa e azeite) proporciona inúmeros benefícios à saúde humana pela presença de compostos bioativos, os fitoesteróis, carotenoides, tocoferóis, ácido oleico em abundância, compostos fenólicos, fibra alimentar na polpa e reduzido teor de açúcar.

Esses compostos proporcionam no organismo ações antioxidantes, que auxiliam na redução do colesterol total, do LDL-c e de triacilgliceróis, com elevação de HDL-c, além de outras ações positivas. Previne, dessa forma, o surgimento precoce de doenças crônicas e auxilia em seus tratamentos.

“Destacando a semelhança do azeite de abacate com o tradicional azeite de oliva, mostramos a importância do fruto como alimento, por meio da divulgação das pesquisas desenvolvidas. E, estimulando preparações da polpa do abacate em sobremesas (adocicadas) e em receitas de saladas e molhos (salgados), é possível incentivar a inserção do abacate na culinária das famílias, na alimentação escolar e ampliar seu comércio, buscando consolidar bons hábitos alimentares por se tratar de um fruto nutritivo, funcional, saboroso, sacietógeno e com baixo custo”, destaca o pesquisador da Epamig, Adelson Francisco de Oliveira.

Frutos

O abacate raso ou “avocado” é o fruto mais consumido no mundo (o fruto é menor e com casca amarronzada quando maduro), devido às questões climáticas para produtividade. O abacate tradicional (o fruto maior e com casca verde quando maduro) é o mais consumido no país, por ter um rendimento grande no plantio em países tropicais.

A pesquisa da Epamig foi direcionada para fazer a extração de azeite de abacate para consumo *gourmet* porque o produto tem uma característica específica: a queda na qualidade é somente após atingir a temperatura de 240 graus, o que confere boa propriedade para ser utilizado em frituras na culinária. O azeite de oliva, por sua vez, atinge o ponto de degradação aos 140 graus. Esse diferencial possibilita usos distintos e o azeite de abacate é comprovadamente mais eficiente em preparos culinários em altas temperaturas.

Avanços

Nos últimos anos, a produção de azeite de abacate extravirgem, para uso na alimentação humana, difundiu-se em muitos países, em função do interesse dos consumidores por produtos naturais de qualidade e comprovadamente benéficos à saúde. Trata-se, portanto, de uma agroindústria promissora em Minas Gerais, por sua diversidade climática, disponibilidade de terras e de muitas variedades de abacate que poderiam ser destinadas à extração de azeite.

Contudo, um dos desafios para a difusão do cultivo e do consumo do abacate são as grandes perdas pós-colheitas, atribuídas à infraestrutura inadequada, ao armazenamento, transporte e à comercialização ineficiente, dentre outras. “É importante gerar ou adaptar novas tecnologias que possibilitem sua transformação, tanto em pequena como em grande escala, proporcionando um maior tempo de comercialização e agregação de valor”, afirma o pesquisador da Epamig.

Por outro lado, a extração do azeite de abacate é uma alternativa para os frutos colhidos, quando as circunstâncias de comercialização *in natura* não atingem o padrão favorável para comercialização. O azeite de abacate leva pelo menos dois anos para ficar pronto, o que agrega valor à sua comercialização, além de ser um produto novo no mercado brasileiro, com diferentes possibilidades de uso e grande potencial para geração de emprego e renda ao produtor rural em Minas.