

Desvendando o cártamo: o que esse óleo pode fazer por sua dieta?

Rico em gorduras boas, ácido graxo é considerado um aliado da saúde e boa forma.

Proveniente da planta asiática *Carthamus tinctorius*, parente distante do girassol, o cártamo é um daqueles alimentos que muitos já ouviram falar, porém poucos conhecem de fato. Em evidência há alguns anos, seu extrato ganhou fama, principalmente, entre os adeptos do mundo fitness. Isso porque o óleo obtido desta planta seria capaz, dentre outras coisas, de facilitar a dieta e a manutenção do peso.

Contudo, o alimento ainda desperta muitas dúvidas em relação à boa forma, especialmente por ser rico em gorduras. Como para muitos a relação entre dieta e consumo de óleos é algo controverso, ainda existem aqueles que torcem o nariz para o cártamo. Porém, evidências apontam que seus benefícios vão além da estética: fonte de importantes ácidos graxos, o alimento seria capaz de regular o colesterol e beneficiar o aporte de Vitamina E – um importante antioxidante. Porém, para que tais vantagens sejam obtidas é preciso saber como incluí-lo no cardápio.

Gordura na dieta?

Quem se preocupa com a balança e, principalmente, com sua relação com a saúde, certamente questiona a indicação de qualquer “óleo” quando o assunto é perda de peso. Não é à toa: por muito tempo as gorduras foram condenadas quando o assunto é emagrecimento. Tanto que muitos ainda creem que fazer dieta implica, necessariamente, em reduzir ao máximo o consumo de alimentos gordurosos. Porém, esse conceito está sendo revisto em virtude das gorduras boas: ácidos graxos fundamentais para o corpo que, quando ingeridos na quantidade certa, ajudam, inclusive, a acelerar o metabolismo.

Por isso, de acordo com a nutricionista Joanna Carollo, o consumo de gorduras não deve ser totalmente suprimido,



células, acarretando em males ao organismo, inclusive o surgimento de doenças. Tal propriedade também favorece o combate ao envelhecimento precoce de forma ampla, desde a manutenção da elasticidade da pele à preservação do vigor do organismo.

Ajuda a manter o colesterol em dia

Diversos estudos apontam que o consumo moderado de ácido oleico (Ômega 9), presente no óleo de cártamo, beneficia o controle do colesterol, especialmente em relação ao LDL (colesterol ruim). Tal substância, também presente no azeite de oliva, faz com que o óleo de cártamo combata a formação de plaquetas nas artérias e, de acordo com pesquisas, também diminua os níveis da apolipoproteína B-100 – uma lipoproteína que transporta a gordura do sangue para as células. Da mesma forma, o consumo moderado do alimento auxilia na diminuição dos triglicérides, outro importante indicador de saúde.

Mobiliza gordura

Uma das razões pelas quais o cártamo ficou tão famoso

entre as dietas é seu papel nas dietas de controle de peso. Ainda que careça de estudos mais conclusivos, pesquisas conduzidas em roedores evidenciaram que a suplementação com o óleo da planta facilitou a queima de gordura marrom – aquela que, no organismo, reveste órgãos e serve como fonte de calor.

Quando isso ocorre, o corpo precisa buscar outras fontes de energia, provocando uma maior queima, também, de gordura branca, aquela localizada, especificamente, no tecido adiposo (principalmente no abdômen). Isso ocorreria graças à sua concentração de ácido linoleico, também conhecido como Ômega 6. Além disso, suas propriedades nutricionais seriam capazes de inibir a enzima LPL (Lípase Lipoproteica), associada ao ganho de gordura, especialmente, subcutânea.

Controla o apetite

Naturalmente, gorduras exigem um trabalho maior do organismo para serem digeridas, o que prolonga a sensação de saciedade. Por retardar o esvaziamento gástrico, o consumo do óleo (de forma moderada) é capaz de favorecer o controle da dieta. Além disso, sua ingestão estimula a liberação da leptina – conhecido como hormônio da saciedade. Outro ponto considerável é que o Ômega 9 presente no óleo de cártamo também pode diminuir a liberação de cortisol – o hormônio do stress, associado ao aumento do apetite.

Facilita o aporte de nutrientes

Para que o organismo consiga absorver determinados nutrientes, em especial as vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D E, e K), é preciso

que haja o aporte adequado de lipídeos na alimentação, isso porque tais substâncias são solúveis apenas em gordura. Sendo assim, uma dieta moderada em gorduras boas já beneficia o estado nutricional. Porém, além disso, existem também os ácidos graxos essenciais, ou seja, aqueles que não são produzidos espontaneamente pelo nosso organismo e precisam ser obtidos por meio da alimentação.

É o caso dos Ômegas que, dentre as gorduras consideradas boas, merecem grande destaque. Além de serem ricos em antioxidantes, desempenham funções primordiais no organismo: o ácido oleico (ômega 9), é, dentre outras coisas, substancial para produção de hormônios; o ácido linoleico (ômega 6), por sua vez, possui potente ação anti-inflamatória e o ácido linolênico (ômega 3), por fim, é indispensável para saúde cerebral e do coração. Neste âmbito, o óleo de cártamo contribui, especificamente, para obtenção dos tipos 6 e 9, beneficiando significativamente o funcionamento do organismo.

É preciso equilíbrio! Contudo, de acordo com a nutricionista, ainda que se trate de uma gordura boa, é preciso bastante cautela em relação ao consumo de óleos, mesmo que funcionais, como o de cártamo “Especialmente em relação aos Ômegas: para que os benefícios sejam obtidos é preciso que haja um equilíbrio entre o consumo dos três tipos. Se existe uma desarmonia, o efeito pode ser contrário, ou seja, prejudicial ao organismo”.



É justamente neste ponto que muitos erram: a alimentação atual é pobre em Ômega 3 e rica em Ômegas 6 e 9 (presentes também nas carnes vermelhas e em demais óleos vegetais). Tal desproporção aumenta a inflamação do organismo e impede que o indivíduo obtenha vantagens da ingestão de tais nutrientes. A solução? “Balancear o consumo de fontes de Ômegas 6 e 9 (como é o caso do óleo de cártamo), com fontes de ácido linolênico (Ômega 3), a saber, peixes gordurosos como o salmão e atum; e sementes como a chia e linhaça.”

Além disso, é preciso outros cuidados: gorduras, mesmo as boas, são altamente calóricas, ou seja, ainda que o indivíduo exclua ou modere outros tipos de lipídeos na alimentação (como a trans e saturada, por exemplo), também é preciso controle em relação às gorduras saudáveis para que elas não provoquem o ganho de peso. Portanto, ao optar pelo consumo do óleo de cártamo, seja incluindo-o no preparo das refeições ou através da suplementação, é preciso pensar na dieta como um todo.

Mexa-se!

Por fim, é importante lembrar que gorduras também são fontes de energia que precisam ser utilizadas. Neste âmbito, a atividade física é primordial, afinal, reduzir o peso ou melhorar a saúde depende de um conjunto de fatores, especialmente relacionados a um estilo de vida saudável. Carollo conclui alertando “É importante sempre consultar um especialista, até mesmo porque a necessidade nutricional e, conseqüentemente a dieta, é algo totalmente individual. Para assegurar que a ingestão de um alimento funcional seja benéfica e, principalmente, segura, é fundamental buscar orientação médica antes de incluí-lo no cardápio”.

Fonte: Nova Nutrii



mas sim qualificado “Assim como existem diferentes tipos de ácidos graxos, seus efeitos sob o corpo e saúde também são distintos: existem aqueles que propiciam a inflamação do organismo e aqueles que, quando consumidos moderadamente, fazem exatamente o contrário”. E o que isso tem a ver com a balança? “O acúmulo de gordura é um tipo de inflamação do tecido adiposo.

Portanto, quanto mais “inflamado” o organismo, mais propenso ao ganho de peso”. – explica a profissional da Nova Nutrii. E é justamente neste ponto que entram as propriedades do óleo de cártamo – rico em ácidos graxos (benéficos) poli e monoinsaturados, seu consumo propicia, dentre outras coisas, a redução da inflamação e dos níveis de gordura no organismo.

Potente antioxidante

Uma das principais vantagens do cártamo é sua abundância em vitamina E, um nutriente famoso por sua ação antioxidante. Isso confere ao alimento a capacidade de combater processos inflamatórios causados pelos radicais livres – substâncias instáveis que provocam danos às

