

Efeito do perfil lipídico de ácidos graxos de azeite de oliva e óleo vegetal sobre o colesterol total e lipoproteína de baixa densidade (LDL) em indivíduos com excesso de peso: análise de um ensaio clínico randomizado

Luísa Vianna Gomide, Rita de Cassia Gonçalves Alfenas, Layla Fagundes de Souza, Natália da Silva Bomfim, Laura Soares Fraga, Carla de Oliveira Barbosa Rosa

ODS3
Pesquisa

Introdução

Os óleos alimentares são fontes importantes de ácidos graxos e influenciam o perfil lipídico sérico. O azeite de oliva é rico em gorduras monoinsaturadas, enquanto óleos vegetais, como o de soja, contêm mais poliinsaturadas. Quando consumidos adequadamente, podem oferecer benefícios à saúde, como ação antioxidante e cardioprotetora. No entanto, diferentes perfis de ácidos graxos podem impactar os níveis de colesterol total e LDL, justificando a investigação sobre seus efeitos lipídicos.

Objetivos

Avaliar o efeito da variação (Δ) dos ácidos graxos provenientes do consumo habitual de azeite de oliva e óleo vegetal sobre o colesterol total (Δ CT) e LDL (Δ LDL) em participantes de um ensaio clínico randomizado.

Metodologia

Figura 1: Delineamento do estudo.

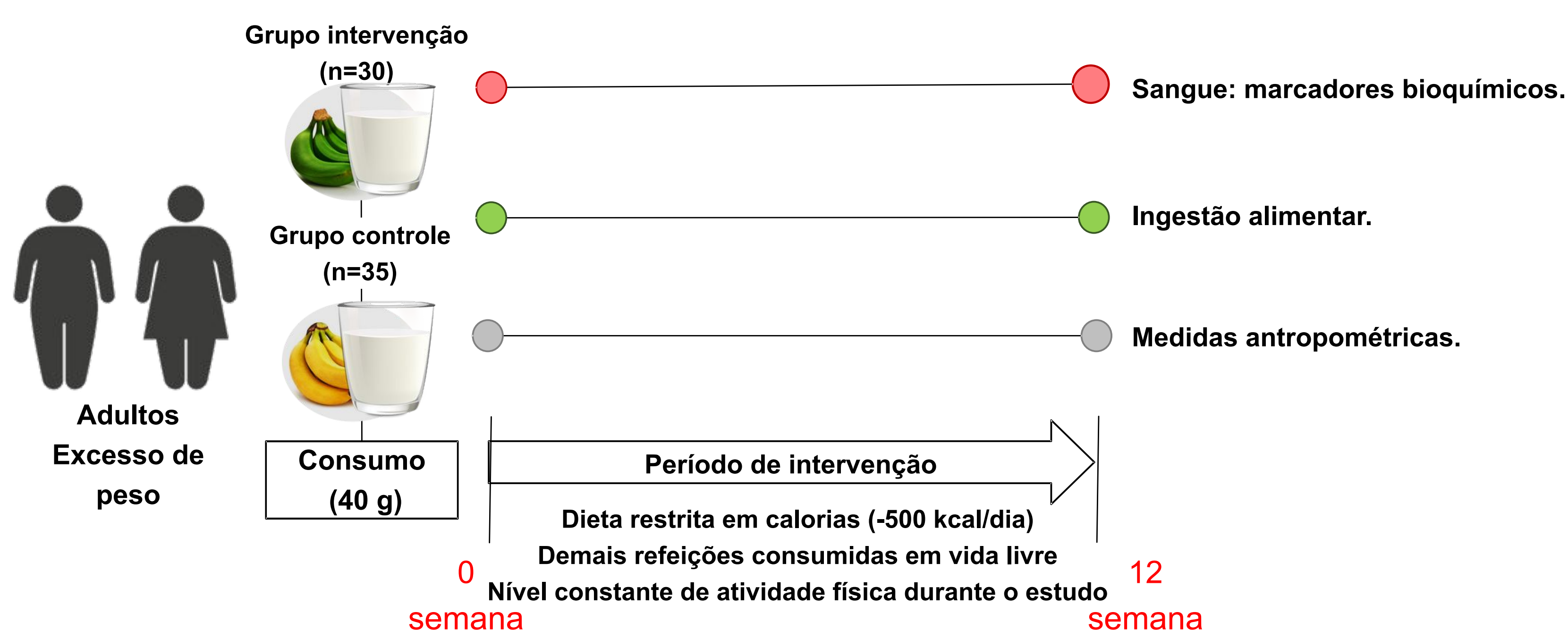


Figura 2: Análises estatísticas.



Resultados

Não foram observadas associações significativas entre a ingestão dos ácidos graxos do azeite e óleo vegetal e os Δ CT e Δ LDL, mesmo após os ajustes. No entanto, pela análise de todos os ácidos graxos, o ajuste pela covariável Δ fibras evidenciou associação negativa e significativa com o Δ CT e Δ LDL, indicando que o aumento no consumo de fibras se associa à redução nos níveis de CT e LDL. Além disso, em relação ao CT, a idade apresentou associação positiva e significativa no Δ LT, Δ AGS, Δ AGM, Δ AGP e $\Delta\omega$ -6 em ambos óleos estudados, além do $\Delta\omega$ -3 no óleo vegetal. Ainda assim, a covariável sexo obteve associação negativa e significativa com o Δ CT em todos os ácidos graxos do óleo vegetal, além do $\Delta\omega$ -3 do azeite. Em relação ao LDL, as covariáveis Δ fibras e Δ IMC apresentaram associação negativa e significativa em todos os ácidos graxos do azeite. Sobre o óleo vegetal, apenas quando ajustado pela Δ fibras houve associação significativa com a variação da lipoproteína estudada.

Conclusões

Assim, foi possível concluir que a ingestão dos ácidos graxos do azeite e do óleo vegetal não demonstrou associação estatisticamente significativa com a variação do colesterol total e do LDL. No entanto, variáveis como idade, fibras, sexo e IMC se mostraram associadas a variação nos biomarcadores lipídicos séricos analisados.

Bibliografia

LOPEZ, C. J. et al. Bioactive Compounds and Quality of Extra Virgin Olive Oil. Foods, 2020. doi: 10.3390/foods9081014.

RAMOS, W.A. et al. O consumo de óleos vegetais na prevenção de doenças cardiovasculares. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE. São Paulo, v. 10, n. 11, nov. 2024. doi.org/10.51891/rease.v10i11.16684.

Apoio Financeiro