



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DOS ÓLEOS DE CÁRTAMO E COCO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

LARISSA MENDONÇA MARTINS; ANA PAULA RODRIGUES DOS SANTOS
larissa_mmartins@hotmail.com

Objetivo: Analisar o efeito da suplementação dos óleos de cártamo e coco em estudos realizados com humanos, verificando a existência de ação sobre a composição corporal, termogênese e melhora metabólica. **Método:** A pesquisa é uma revisão de literatura. Foi realizado um levantamento bibliográfico dos últimos dez anos, nas bases dados Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual de Saúde – Bireme, SCIELO e National Library of Medicine (MEDLINE). A pesquisa incluiu artigos originais escritos em inglês e português. Os artigos foram selecionados através de seus títulos e resumos. Por meio da leitura exploratória os resultados obtidos foram avaliados de acordo com os objetivos da pesquisa. Na leitura seletiva foram identificados os artigos de maior interesse. A leitura analítica ordenou e destacou as informações de forma a responder as questões abordadas no estudo. E a leitura interpretativa relacionou o que o autor aborda com as indagações do trabalho. **Resultados:** A maioria dos estudos com suplementação de óleo de cártamo mostra que houve redução significativa da circunferência abdominal (CA) e melhora do perfil lipídico, com redução de triglicérides e aumento de Lipoproteína de Alta Densidade (HDL), porém sem alteração no Índice de Massa Corporal (IMC) e percentual de gordura. Mostra ainda aumento na sensação de saciedade, redução na utilização de proteína como substrato energético e aumento da utilização de gordura para este fim. A suplementação com óleo de coco demonstrou redução da CA, IMC, e em alguns casos, melhora do perfil lipídico, com aumento da Apolipoproteína A-I e melhora da inflamação com redução de Proteína C Reativa (PCR). **Conclusão:** Os resultados dos estudos de suplementação com óleo de cártamo e coco ainda são controversos. O efeito mais observado parece ser na redução da CA. A dosagem e tempo de suplementação recomendados não ficaram bem esclarecidos, pois foram diferentes entre os estudos. Portanto, existe ainda a necessidade de mais estudos com evidências científicas consistentes que demonstrem a eficácia da suplementação destes óleos no metabolismo, composição corporal e termogênese em humanos.

Palavras-chave: Óleos. Suplementação Alimentar. Perda De Peso