

Sábado, 17 de Janeiro de 2026

## O que o abacate faz de bom para o seu coração

MAX LIMA

Você sabia que a polpa cremosa e verde pálida de um abacate está cheia de nutrientes intimamente ligados à saúde do coração? E que comer pelo menos duas porções dessa fruta popular por semana pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares?

Pois é. Este estudo mostra que fontes saudáveis de gordura, como abacates, ajudam a prevenir doenças cardiovasculares.

Essa avaliação foi feita com mais de 110.000 pessoas envolvidas em dois estudos de longa data de Harvard: o Nurses' Health Study e o Health Professionals Follow-up study. A maioria dos participantes era branca; eles tinham entre 30 e 75 anos e estavam livres de doenças cardíacas e câncer quando o estudo começou.

Os pesquisadores avaliaram as dietas dos participantes por meio de questionários fornecidos no início do estudo e depois a cada quatro anos. Uma pergunta perguntou quanto e com que frequência as pessoas comiam abacate. Uma porção era considerada meio abacate ou meia xícara, em cubos.

Durante o acompanhamento de 30 anos, os pesquisadores documentaram 9.185 ataques cardíacos e 5.290 derrames entre os participantes. Em comparação com pessoas que nunca ou raramente comeram abacates, aqueles que comiam pelo menos duas porções por semana tinham um risco 16% menor de doença cardiovascular e um risco 21% menor de sofrer um ataque cardíaco ou problema relacionado devido à doença arterial coronariana. (A doença arterial coronária refere-se a um estreitamento ou bloqueio nos vasos sanguíneos que abastecem o coração; é o tipo mais comum de doença cardiovascular.)

Aí que entra o abacate por ter casca mais verde eles são abundantes em gorduras saudáveis, fibras e vários micronutrientes associados à saúde cardiovascular:

**Ácido oleico.** Esta gordura monoinsaturada também é abundante em azeitonas. Metade de um abacate tem cerca de 6,5 gramas de ácido oleico, ou aproximadamente a mesma quantidade encontrada em uma colher de sopa de azeite. Pesquisas mostram que a substituição de alimentos ricos em gordura saturada (como manteiga, queijo e carne) por alimentos ricos em gorduras insaturadas (como abacates, nozes e sementes) ajuda a reduzir os níveis sanguíneos de colesterol LDL prejudicial, um dos principais culpados na doença arterial coronariana.

**Fibra.** Uma porção de abacate fornece até 20% da ingestão dietética diária recomendada de fibras, um nutriente que muitas vezes falta na dieta típica americana. Dietas ricas em fibras podem reduzir o risco de doenças cardíacas em até 30%, provavelmente porque a fibra ajuda a reduzir não apenas o colesterol, mas também a pressão arterial e o peso corporal.

**Vitaminas, minerais e muito mais.** Metade de um abacate fornece 15% da ingestão diária recomendada de folato (vitamina B9), 10% de potássio e 5% de magnésio, bem como vários compostos à base de plantas

chamados fitoquímicos. Todos esses nutrientes — juntamente com ácido oleico e fibras — foram ligados de forma independente a uma melhor saúde do coração.

Além deste estudo em particular, há muitas evidências de que é mais importante pensar em toda a sua dieta do que se concentrar em um alimento em particular.

Fica a dica, para manter seu coração saudável, você deve se concentrar em comer muitos vegetais, frutas, peixes, leguminosas e grãos integrais, e reduzir alimentos ricos em sal, açúcar e gordura saturada, como bolo, biscoitos e doces.

*Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva.*