

**Para o corpo, o rosto e o prato: é o óleo de coco**

URL:

[http://lifestyle.publlico.pt/noticias/362788\\_para-o-corpo-o-rosto-e-o-prato-e-o-oleo-de-coco](http://lifestyle.publlico.pt/noticias/362788_para-o-corpo-o-rosto-e-o-prato-e-o-oleo-de-coco)

Na alimentação, é usado como substituto do azeite. Na pele, como desodorizante ou hidratante. É antifúngico, antidepressivo e calmante. Dizem que é benéfico na perda de peso e no combate a problemas digestivos. É o óleo de coco. Mas será mesmo assim? Nem todos os especialistas concordam. No entanto, parece que veio para ficar.

Há muito que as grandes marcas se renderam aos óleos, nomeadamente ao de coco. Por exemplo, o creme Óleos Essenciais da L'Oréal Paris, "está no top 3 dos produtos mais vendidos da marca no espaço de um ano e notou-se também um crescimento brutal da marca Ultra Suave, em que a componente dos ingredientes naturais, na actual tendência, julgamos ter sido um factor decisivo", considera Margarida Condado, directora de Marketing da Divisão de Grande Consumo do Grupo L'Oréal.

Se por um lado, a nutricionista Catarina Lopes, da clínica Dr. Biscaia Fraga, em Lisboa, defende que "o óleo de coco é uma opção a ter em conta se se quiser ter uma saúde de ferro". Por outro, Helena Ribeiro, professora do departamento de dermocosmética da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, discorda - "nem tudo o que é natural é bom". Defensora do uso deste componente natural apenas nos "cremes registados", a docente rejeita o uso indiscriminado desta gordura, uma vez que pode ser prejudicial à pele. "Na sua componente natural, não tem grandes benefícios", sublinha.

Por isso, quer Catarina Lopes quer Helena Ribeiro recomendam que o consumidor verifique a origem do óleo de coco e o tratamento que pretende fazer - por exemplo, uma pele oleosa pode usar, mas em menores quantidades que uma pele seca. O óleo deve ser "sempre extra virgem, que é a sua forma mais pura", aconselha a nutricionista.

**Do cabelo aos dentes**

A actriz Catarina Gouveia, da telenovela Santa Bárbara, usa o óleo de coco na sua rotina diária de beleza. Para além de hidratar a pele, a actriz diz que este produto "100% natural foi o único que fez realmente diferença" no seu cabelo, dando-lhe hidratação, brilho e saúde. "Uma vez por semana, aplico uma quantidade generosa nos cabelos, faço uma trança e durmo. Na manhã seguinte, faço uma lavagem normal".

Catarina Gouveia, de 28 anos, usa o coco para manter os dentes brancos. "Pode parecer estranho, mas bochecho o óleo de coco, todos os dias antes de me deitar, durante 15 minutos".

Catarina Lopes, nutricionista da actriz - recorde-se que esta é o rosto da clínica Biscaia Fraga -, explica que o óleo tem um efeito branqueador: "O tártaro em contacto com a gordura dissolve-se, o que dá um aspecto mais branco aos dentes". As primeiras vezes podem "causar náuseas, o que é normal porque estamos a falar de uma gordura", mas é uma questão de adaptação. "Eu consigo estar até meia hora a bochechar o óleo", conta a actriz. Uma vez que o objectivo é diminuir as bactérias da boca, no final é importante bochechar com água para eliminar qualquer resíduo do óleo de coco. "Pessoas com uma dieta rica em alimentos pigmentados (café, vinho, frutos vermelhos), não terão resultados tão grandes", esclarece a nutricionista.

E um óleo serve para desmaquilhar? Sim. "É só colocar num algodão e retirar a maquilhagem", explica

Catarina Lopes. "Por não conter químicos elimina as células mortas e as impurezas da pele, que se foram depositando ao longo do dia", funcionando como rejuvenescedor.

Susana Henrique, do serviço de dermofarmácia do grupo Holon, sublinha o efeito reparador do óleo na barreira cutânea, "o óleo melhora situações de xerose cutânea [secura extrema da pele] e reforça as suas propriedades antibacterianas". Os casos de dermatite atópica podem também beneficiar do óleo de coco, uma vez que "vários estudos o têm vindo a demonstrar".

Um frasco na cozinha

A actriz de Santa Bárbara conta que além do frasco de óleo de coco que tem na casa-de-banho, tem outro na cozinha. Foi com o livro *Anti-Cancro*, de David Servan-Schreiber, médico e neurocientista francês, que percebeu os benefícios desta gordura. Por isso, integra-a no seu plano alimentar. "Uso nos meus batidos, nas sobremesas, nos bolos, nos cozinhados, não há segredos". Extraído da polpa fresca do coco, a baixas temperaturas e sem recorrer a químicos, o óleo tem um ponto de ebulição tardio, o que não compromete as suas propriedades nutricionais quando cozinhado. "Substituir azeite extra virgem por óleo de coco, quando há necessidade de integrar uma gordura nos cozinhados", recomenda a actriz que continua a usar azeite como tempero.

Fervorosa adepta de hábitos de vida saudáveis, a actriz potencializa a energia e a sua disposição através da ingestão de uma colher de sopa de óleo de coco dissolvido no café, principalmente, antes do treino. "O chamado bulletproof coffee activa o metabolismo, acelera os processos de reparação dos tecidos, da regeneração celular e, como o óleo de coco é de fácil digestão, transforma-se em energia muito rapidamente melhorando a performance física e atlética", explica Catarina Lopes.

O óleo de coco, simples ou em produtos como cremes ou champôs, é vendido do supermercado ao mercado bilógico, passando pela farmácia.

Texto editado por Bárbara Wong

05.07.2016

Por Márcia Dâmaso Gomes