

Cientistas mostram por que azeite de oliva reduz pressão arterial



O **azeite de oliva**, juntamente com vegetais de folhas verdes, são compostos de um tipo de ácido graxo que leva à **redução da pressão arterial**, disseram cientistas britânicos.

O estudo com camundongos ajuda a entender trabalhos anteriores, segundo os quais a chamada dieta mediterrânea - que consiste em uma alimentação com **pouco sal**, poucos alimentos industrializados, pouca gordura de origem animal e maior ingestão de frutas, legumes, vitaminas e minerais - combate a hipertensão. O estudo, financiado pela *British Heart Foundation*, foi publicado na revista americana *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS).

A dieta inclui gorduras insaturadas contidas no azeite de oliva e em alguns frutos secos, bem como **espinafre, aipo, abacate e cenoura**, alimentos ricos em nitratos inorgânicos e nitritos.

Esses ácidos-graxos parecem inibir uma enzima conhecida como **epóxido hidrolase solúvel**. Essa inibição induz à vasodilatação, que leva à diminuição da pressão arterial, de acordo com o estudo.

"Os resultados do nosso estudo ajudam a explicar por que trabalhos anteriores mostraram que uma dieta mediterrânea, combinada com azeite de oliva extra-virgem ou nozes, pode diminuir a incidência de problemas cardiovasculares", disse o co-autor do estudo, Philip Eaton, professor de bioquímica cardiovascular do King's College de Londres.

Enquanto a maioria dos especialistas concorda que a **dieta mediterrânea** - que inclui verduras, peixe, grãos, vinho tinto, nozes e azeite - traz benefícios para a saúde, até agora houve pouco consenso sobre o que leva a esses benefícios.

Fonte: AFP