

CAPÍTULO 24

ÓLEO DE COCO

Quando olhei para a geladeira, vi um grande pote de margarina. Eu gostava de margarina; tinha crescido comendo margarina. Margarina em batatas assadas quentes e fumegantes. Margarina em torradas quentes. Com a publicidade sobre os perigos das gorduras trans, meu conforto com esse alimento havia despencado. Abrindo a tampa, mergulhei o dedo dentro do recipiente e saí com uma gordura amarela no dedo. Agora dizem: "Se parece um pato, nada como um pato e grasna como um pato, então provavelmente é um pato". E, enquanto eu passava o dedo sobre a pasta grossa e gordurosa, eu me perguntava em minha mente: parece gordura, se sente como gordura e tem gosto de gordura, como então não é apenas gordura? Isso me trouxe à mente o conselho muito bem dito: "Deus proveu o homem com abundantes meios para a satisfação de apetite não pervertido. Diante dele o Senhor espalhou os produtos da terra, uma generosa variedade de alimentos saudáveis ao gosto e nutritivos para o organismo. Deles diz nosso benevolente Pai celestial que podemos comer livremente. Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, isentos de condimento e de gordura de qualquer espécie, juntamente com leite ou creme fazem o mais saudável regime. Comunicam nutrimento ao corpo, e dão capacidade de resistência e vigor de intelecto que não são produzidos por regime estimulante."¹

"Isentos de condimento e de gordura de qualquer espécie"¹ O quê; até a mídia/publicidade promove a gordura?

A Bíblia é clara quanto a esse assunto: "Fala aos filhos de Israel, dizendo: Não comereis gordura de boi, nem de carneiro, nem de cabra."² Hoje, Deus poderia dizer o seguinte: Não comereis nenhuma gordura, nem banha, nem margarina, nem gordura vegetal, nem Crisco, nem gordura saturada, nem óleo de coco, nem gordura trans, nem gordura hidrogenada.

Olhei para o pote de plástico de margarina (gordura) na minha geladeira e resolvi, naquele momento, descartá-lo imediatamente. Ela foi para a lixeira.

Mas eu gostava da minha gordura, sentia falta dela, o que eu poderia fazer para substituí-la? Para me ajudar, veio um produto charmoso que alegava benefícios para a saúde, o "Smart Balance". E sim, o Smart Balance assumiu o lugar vago na minha geladeira. Ok, mas ao enfiar o dedo nesse produto e retirá-lo, pensei novamente: "Se parece a um pato, nada como um pato e grasna como um pato, então provavelmente é

um pato...". Quem está brincando com quem aqui? E como eles fizeram esse produto tão espesso se ele não é hidrogenado e cheio de gordura trans ou saturada? Meus olhos procuraram os ingredientes, e lá estava ele, óleo de coco! Uma fonte de gordura saturada. De fato, o óleo de coco tem mais gordura saturada do que a manteiga, a banha de porco ou as gorduras à base de carne bovina (óleo de coco (82% de gordura saturada) vs. manteiga (63%) vs. sebo bovino (50%) vs. banha de porco (40%)).³

Então, o que dizer do óleo de coco? Bem, se eu deixasse a mídia popular (bem informada, sempre imparcial, sempre verdadeira) ser meu guia, o óleo de coco seria meu elixir da vida. Especialmente se eu tivesse alguma preocupação com a possibilidade de contrair Alzheimer. Mas este não é um artigo sobre Alzheimer, temos um artigo sobre Alzheimer.⁴ Mesmo para Alzheimer, o óleo de coco não é uma panaceia, como discutiremos em breve.

O óleo de coco pode ser prensado, extraído por calor ou separado por meio de um solvente químico. Mil cocos maduros, pesando aproximadamente 1.440 kg, rendem cerca de 70 litros de óleo de coco, o que faz do óleo de coco uma fonte de alimento concentrada e muito refinada.⁵ Isso coloca o óleo de coco em pé de igualdade com outros alimentos modernos altamente refinados, processados e prejudiciais à saúde que promovem doenças.

Podemos realmente melhorar a dieta que Deus deu a Adão no Jardim do Éden em seu estado sem pecado com alimentos processados? " Por preceito e exemplo, esclareçam que o alimento que Deus deu a Adão em seu estado isento de pecado é o melhor para o uso do homem, ao buscar ele reaver esse estado isento de pecado. "⁶

Certa vez, eu estava hospedado na casa de alguém e cozinhava sozinho. Um dia, enquanto fazia waffles saudáveis, meu estoque de azeite de oliva, que eu aplicava na superfície do ferro de waffle para evitar que os waffles grudassem, acabou. O anfitrião me ofereceu um pouco do óleo de coco deles. Depois do café da manhã daquele dia, tive uma revelação impressionante. Eu me senti mentalmente entorpecido e letárgico durante toda a manhã. Um pouco mais de experimentos comprovaram que o óleo de coco era o culpado. Aparentemente, os óleos que são espessos em seu prato serão espessos em seu sangue e também o tornarão espesso na cabeça. "Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, isentos de condimento e de gordura de qualquer espécie, juntamente com leite ou creme fazem o mais saudável regime. Comunicam nutrimento ao corpo, e dão capacidade de resistência e vigor de intelecto que não são produzidos por regime estimulante. "¹

Muito interessante é o efeito da gordura saturada no cérebro. Você gostaria que o oxigênio no cérebro fosse bastante alto, talvez em torno de 95%. Isso o ajuda a estudar melhor, a pagar os impostos e a passar nas provas. Mas você sabe o que acontece quando você come uma refeição com gordura saturada, como o óleo de coco? Dentro de seis horas após a ingestão, o oxigênio no cérebro cai abaixo de 70% e, além disso, não volta ao normal por três dias inteiros! Uau! Isso é muito tempo. Você se lembrará desses

três dias inteiros? É melhor não comer uma refeição rica em óleo de coco três dias antes de fazer uma prova, pois você não terá o melhor desempenho possível. Mas quem come apenas uma refeição rica em gordura por dia? No dia seguinte, outra refeição rica em gordura é consumida e você volta a ficar com menos de 70% de oxigênio no seu cérebro, que é tão necessário, e serão necessários mais três dias para que seu cérebro volte ao normal. Qual é a moral da história? Algumas pessoas nunca tiveram um cérebro totalmente funcional! Tenha cuidado agora, não aponte o dedo para os outros e não diga nomes de pessoas que você suspeita que possam ter sido afetadas dessa forma.⁷ Então, deixe-me perguntar: um óleo com alto teor de gordura saturada parece ser benéfico para um cérebro que está envelhecendo? Espero que você não tenha comido uma refeição rica em gordura recentemente e a resposta a essa pergunta virá prontamente à sua mente.

Portanto, de fato, menos óleo é melhor. Aqui está um bom artigo. Por que não utilizar óleo?⁸

E o que dizer do uso do azeite na Bíblia? A terra não estava literalmente repleta de azeite de oliva, ele era bastante precioso e escasso.⁹ Nos tempos bíblicos, não bastava correr até a loja e afogar sua culinária mediterrânea em lipídios. Saladas e carboidratos, como o pão, cobertos com óleo não são bem digeridos. Quando encharcados de óleo, os carboidratos do pão ficam indisponíveis para a digestão e os nutrientes podem se perder. A salada se torna impermeável ao ácido estomacal à base de água e às enzimas digestivas e pode apodrecer, fazendo com que você perca os nutrientes. O processo de apodrecimento pode fazer com que as toxinas entrem em seu sistema e o deixem doente. Consulte nosso artigo sobre alimentos fermentados.

E o que dizer dos produtos que eles vendem nos mercados com o rótulo de óleo de coco?

Passei algum tempo nas ilhas do Caribe. Um dia, meu tio, um ilhéu, levantou-se cedo e anunciou: "Vamos fazer óleo de coco! Hoje vamos colher cocos". Então, saímos no veículo. Meu tio podia praticamente caminhar para cima do coqueiro. No alto da árvore, ele chutava os cocos maduros e eu corria para pegá-los e colocá-los no veículo. Depois, nós os levávamos para o nosso quintal. Quando o quintal estava repleto de cocos, começávamos a descascá-los, abrir as nozes, moer a carne do coco e encher uma panela com ela. Em seguida, separamos o óleo de coco da polpa, colocamos em um pote e o colocamos em uma prateleira em nossa casa com ar-condicionado. O óleo de coco nunca endureceu. O óleo de coco nunca se solidificou. Nunca se transformou em uma gordura branca.

Quando voltei das ilhas para Oklahoma, meu pai estava construindo estufas que deveriam ser mantidas aquecidas (durante o inverno) com calor solar passivo. Fomos até uma fábrica de salgadinhos de milho para obter seus barris de aço vazios. A tarefa de limpar e preparar os barris ficou a meu cargo. Em um dia quente de verão, enquanto eu retirava e raspava o lodo branco dos barris, fiquei curioso para saber o que estava

removendo. Olhando em uma tampa, descobri que aquele material branco ceroso/gorduroso não era outro senão óleo de coco, que tinha 8 ingredientes e que havia sido hidrogenado. Lembrando-me da fábrica de salgadinhos de milho e de sua linha de produtos, fiquei intrigado com o fato de que, na rotulagem dos ingredientes da embalagem, eles indicavam apenas que o produto poderia conter um dos três tipos de óleo vegetal: óleo de milho, óleo de coco ou óleo de amendoim. Na época, fiquei um pouco frustrado com o fato de que nenhum dos outros sete ingredientes listados no barril de óleo de coco foi incluído na lista de ingredientes dos sacos de salgadinhos de milho, e também com o fato de que o saco de salgadinhos de milho não descrevia nenhum dos óleos adicionados como tendo sido hidrogenado.

Alguns anos depois, a moda do óleo de coco explodiu e todos correram para as lojas de produtos naturais para comprar blocos e potes de gordura de coco branca e dura.

Liguei para minha tia nas ilhas: "Algum de nossos óleos de coco caseiros ficou branco e duro como o Crisco?"

"Não", disse ela.

"Eles estão vendendo blocos de óleo de coco orgânico branco aqui, que nunca se transforma em líquido sem ser aquecido." Contei-lhe então sobre meus barris de óleo de coco branco da fábrica de salgadinhos de milho e ela refletiu comigo que, como canta a Vila Sésamo, "Uma coisa não é como a outra". Lembre-se do conselho, "isentos de condimento e de gordura de qualquer espécie".¹ Agora, sei que nem todo óleo de coco é hidrogenado, mas grande parte é, e provavelmente mais do que os rótulos indicam, e todo ele tem, no mínimo, 82% de gordura saturada com um ponto de fusão dessa gordura acima da temperatura ambiente da maioria das pessoas.

A ciência não comprova que o óleo de coco realmente ajude na doença de Alzheimer.¹⁰ Além disso, o óleo de coco tem um efeito negativo sobre o sistema imunológico e a inflamação do corpo, assim como qualquer outra gordura saturada, como banha, sebo bovino, manteiga ou gordura vegetal. O óleo de coco não é ótimo para a artrite, aumenta o Índice de Dor nas Articulações em 27%, além de aumentar a rigidez matinal das articulações. Ele aumenta os marcadores inflamatórios, como a amiloide sérica A, a taxa de sedimentação de eritrócitos e o fator reumatoide IgM.¹¹ O óleo de coco também aumenta a proteína C reativa de alta sensibilidade (hs-CRP), um marcador inflamatório, em 145%.¹² Ele também aumenta a liberação da citocina pró-inflamatória interleucina-6.¹³ Em suma, se o seu objetivo é reduzir o estresse oxidativo e a inflamação no corpo, o óleo de coco não será seu ajudante.

Se estiver tentando reduzir a pressão arterial, óleos espessos na corrente sanguínea, que reduzem o oxigênio para os tecidos vitais, não trarão nenhum benefício.¹⁴ Consulte nosso artigo sobre hipertensão.¹⁵

O óleo de coco, com toda a sua gordura, pode elevar seu colesterol às alturas. O óleo de coco está associado a aumentos significativos (em comparação com o óleo de milho) de:

colesterol total, LDL e triglicerídeos, todos os quais não são benéficos para um coração saudável.^{16,17} Veja nosso artigo sobre colesterol.¹⁸

Os lipídios sanguíneos elevados e o baixo nível de oxigênio no sangue produzidos pelo consumo de óleo de coco também têm um efeito prejudicial sobre o desempenho físico. As pessoas que consomem óleo de coco se recuperam mais lentamente do exercício.¹⁹ Isso pode ser parcialmente devido ao fato de que o óleo de coco diminui o desempenho cardíaco e aumenta a suscetibilidade do coração à hipóxia.²⁰ Portanto, se você não quiser correr tanto ou tão rápido quanto poderia, basta se besuntar com os lipídios saturados e aproveitar. Mas fique atento, pois seu coração não ficará feliz.

Em comparação com as gorduras insaturadas, o óleo de coco é mais aterogênico. Animais de laboratório podem nos dizer isso. Os protocolos para o estudo da doença arterial coronariana usam o óleo de coco para criar placas aterogênicas.²¹ Em comparação com o óleo de amendoim, o óleo de milho e até mesmo o óleo de manteiga, a aterosclerose grosseira mais grave é observada com o óleo de coco.²² O impacto do óleo de coco no comportamento físico do colesterol é notável, e não é positivo. Em um estudo, um empilhamento anormal de partículas de lipoproteínas em micrografias eletrônicas de VLDL, LDL e HDL foi observado com o óleo de coco na dieta.²³ Para as pessoas que tiveram o infortúnio de sofrer um ataque cardíaco, uma dieta com óleo de coco resulta em um nível mais alto de danos ao miocárdio (músculo cardíaco).²⁴

Mas o que devo passar no meu pão ou em que fritar minhas batatas? Banha de porco, manteiga, azeite de oliva, margarina ou óleo de coco? O que nos aconselham sobre o azeite de oliva? "Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e os alimentos cárneos. O azeite, ingerido na azeitona, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado."²⁵ O óleo, "ingerido na azeitona", não me sugere grandes quantidades de lipídios livres processados industrialmente.

Mas e se eu descobrir que estudos sobre o óleo de coco demonstraram ajudar uma doença específica que eu gostaria de tratar, como o autismo?²⁶ Você pode fazer a mesma coisa que faria se descobrisse que alguma doença era ajudada pelo trigo: optar por usar produtos de trigo integral não processados e não produtos de farinha branca. Assim, no caso do coco, você escolheria cocos inteiros, coco ralado, leite de coco ou creme de coco, etc., qualquer produto com o mínimo de processamento e que ainda possua o produto inteiro, com todas as suas fibras, fitonutrientes e vitaminas.

Fritar alimentos em óleo não é particularmente saudável. " Não cremos que batatas fritas sejam saudáveis, pois há mais ou menos gordura ou manteiga em seu preparo. Boas batatas cozidas ou assadas, servidas com nata e um pouco de sal, são as mais saudáveis. As sobras das batatas inglesas e doces são preparadas com um pouco de nata e de sal, e tornadas a assar, não fritar; são excelentes. "²⁷ A fritura gera uma grande quantidade de oxidação que não é saudável.

PALAVRAS DE DESPEDIDA

Os alimentos refinados são a ruína da saúde no século XXI. Os óleos engarrafados (visíveis) aumentam o risco de câncer, doenças cardíacas, derrame, diabetes e doenças autoimunes. As gorduras saturadas, sejam de animais ou vegetais, desempenham um papel importante na deterioração da saúde. A Bíblia adverte contra o uso de gorduras. O óleo de coco contribui para as doenças. A propaganda sobre o óleo de coco como um tratamento para distúrbios neurodegenerativos não foi comprovada pela ciência. O óleo de coco contribui para o ônus da doença nas áreas de doença inflamatória autoimune, artrite, pressão alta, colesterol alto e doenças cardíacas, além de reduzir o desempenho da atividade física. Minha recomendação é consumir alimentos não processados, conforme cultivados, e aproveitar os benefícios para a saúde e ajudar a reverter algumas doenças.

AQUI ESTÁ O QUE VOCÊ DISSE

Minha experiência do Assim diz o Senhor com relação ao óleo de coco:

Quando eu dirigia uma escola de massagem, senti-me inspirado a organizar um programa de treinamento médico missionário certificado. Programei-o para o verão, quando a escola de massagem não estava funcionando.

Por alguma razão, o "comitê" que tomava todas as decisões e aprovava todos os programas pediu que outro médico missionário ajudasse a ministrar o curso.

Suas palestras incluíam uma longa apresentação e um discurso de venda sobre como o óleo de coco era maravilhoso, incluindo uma apresentação em PowerPoint e livros sobre ele que ela estava vendendo. Por acaso, ela me deu um dos livros. Eu estava tão ocupada cuidando de toda a administração, coordenando os almoços com a cozinha e dando 3/4 das palestras que não tive tempo nem energia para ler o livro. Nossa cozinha tinha uma política de baixo teor de óleo ou nenhum óleo para os alimentos destinados às pessoas que participavam de nossos programas de bem-estar.

Depois que o curso de nove dias terminou e todos foram para casa, inclusive a médica missionária convidada, que era cega de um olho e quase cega do outro por causa de catarata por trás do cristalino, sentei-me à minha mesa no meu pequeno escritório e peguei o livro sobre óleo de coco que ela havia me dado (o mesmo que ela estava vendendo aos alunos). Quando comecei a abrir o livro, fiquei muito impressionado ao pegar minha Bíblia, que por acaso estava lá no trabalho. Com a Bíblia na minha frente, fiquei impressionado ao ler Levítico. Quando cheguei às regras alimentares em Levítico, ao chegar à parte sobre cortar a gordura da carne antes de comê-la, ouvi uma voz audível em minha cabeça dizer: "Que tipo de gordura é essa? Respondi: "Senhor, é gordura animal, mas eu não como gordura animal, sou vegano, lembra? A mesma pergunta me foi feita novamente. Dei a mesma resposta. A pergunta veio uma terceira vez. Agora, por mais cansado que estivesse, estava ficando irritado com essa pergunta pela terceira vez. Mas não podemos nos dar ao luxo de ficar irritados com o Senhor.

Então, fiz uma pausa e pensei comigo mesmo: o que ele está me perguntando? Pensei um pouco e acho que o Espírito Santo deve ter me ajudado, porque finalmente perguntei: Senhor, você quer dizer gordura saturada? Eu sabia que tinha a resposta certa dessa vez, pois a próxima coisa que ouvi foi "Que tipo de gordura é o óleo de coco?" Em uma das palestras sobre o óleo de coco, o outro missionário médico disse que ele tinha 91% de gordura saturada. A gordura da carne bovina que somos instruídos a cortar é a gordura saturada.

Joguei o livro sobre óleo de coco no cesto de lixo sem nunca abri-lo. E comecei a pesquisar na Internet. Em toda a internet havia a afirmação de que o óleo de coco aumentava o HDL. Quando comecei a examinar os estudos sobre o óleo de coco e, felizmente, naquela época eu já havia aprendido que era preciso examinar quem financiava um estudo, finalmente me deparei com o estudo real de onde os anunciantes do produto tiraram o aumento do HDL. Sim, no estudo, o coco de fato aumentou o HDL. Mas o que eles deixaram de mencionar ao divulgar as maravilhosas virtudes do óleo de coco com base em estudos científicos é que esse mesmo estudo mostrou que ele também aumentou significativamente o LDL, o VLDL e as proteínas apo A e B! Uma delas, de fato, aumentou 512%.

Quando terminei, eu tinha uma apresentação PPT de 2 horas contra os óleos em geral e, definitivamente, contra o óleo de coco, com cada slide praticamente documentado com a(s) referência(s) do estudo no slide.

REFERÊNCIAS

¹ White, E. G. (1938). Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 92.

² Levítico 7:23. Versão Almeida Revista e Atualizada.

³ <https://theconsciouslife.com>

⁴ http://northernlightshealtheducation.com/newsletters/NewsletterSEP_7-2018.html

⁵ Bourke, RM; Harwood T (2009). Food and Agriculture in Papua New Guinea. Australian National University. p. 327.

⁶ White, E. G. (1902). Testemunhos vol.7 p. 135.

⁷ Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. Am J Physiol. 1960 Jan;198:217-20.

⁸ https://www.biri.org/pdf/recipes/Why_No_Free_Oil.pdf

⁹ White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 47.

- ¹⁰ DeDea L. Can coconut oil replace caprylidene for Alzheimer disease? JAAPA. 2012 Aug;25(8):19.
- ¹¹ van der Tempel H, Tulleken JE, Limburg PC, Muskiet FA, van Rijswijk MH. Effects of fish oil supplementation in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis*. 1990 Feb;49(2):76-80.
- ¹² Maki KC, Hasse W, Dicklin MR, Bell M, Buggia MA, Cassens ME, Eren F. Corn Oil Lowers Plasma Cholesterol Compared with Coconut Oil in Adults with Above-Desirable Levels of Cholesterol in a Randomized Crossover Trial. *J Nutr*. 2018 Oct 1;148(10):1556-1563.
- ¹³ García-Escobar E, Rodríguez-Pacheco F, García-Serrano S, Gómez-Zumaquero JM, Haro-Mora JJ, Soriguer F, Rojo-Martínez G. Nutritional regulation of interleukin-6 release from adipocytes. *Int J Obes (Lond)*. 2010 Aug;34(8):1328-32.
- ¹⁴ Beegom R, Singh RB. Association of higher saturated fat intake with higher risk of hypertension in an urban population of Trivandrum in south India. *Int J Cardiol*. 1997 Jan 3;58(1):63-70.
- ¹⁵ http://northernlightshealtheducation.com/media_download/High%20Blood%20Pressure-control%20it%20naturally.pdf
- ¹⁶ Fisher EA, Blum CB, Zannis VI, Breslow JL. Independent effects of dietary saturated fat and cholesterol on plasma lipids, lipoproteins, and apolipoprotein E. *J Lipid Res*. 1983 Aug;24(8):1039-48.
- ¹⁷ Brattsand R. Distribution of cholesterol and triglycerides among lipoprotein fractions in fat-fed rabbits at different levels of serum cholesterol. *Atherosclerosis*. 1976 Jan-Feb;23(1):97-110.
- ¹⁸ http://northernlightshealtheducation.com/media_download/Cholesterol_Handout.pdf
- ¹⁹ Early RJ, Spielman SP. Muscle respiration in rats is influenced by the type and level of dietary fat. *J Nutr*. 1995 Jun;125(6):1546-53.
- ²⁰ Agnisola C, McKenzie DJ, Taylor EW, Bolis CL, Tota B. Cardiac performance in relation to oxygen supply varies with dietary lipid composition in sturgeon. *Am J Physiol*. 1996 Aug;271(2 Pt 2):R417-25.
- ²¹ Wilson TA, Foxall TL, Nicolosi RJ. Doxazosin, an alpha-1 antagonist, prevents further progression of the advanced atherosclerotic lesion in hypercholesterolemic hamsters. *Metabolism*. 2003 Oct;52(10):1240-5.
- ²² Kritchevsky D, Tepper SA, Kim HK, Story JA, Vesselinovitch D, Wissler RW. Experimental atherosclerosis in rabbits fed cholesterol-free diets. 5. Comparison of peanut, corn, butter, and coconut oils. *Exp Mol Pathol*. 1976 Jun;24(3):375-91.
- ²³ Stange E, Agostini B, Paenberg J. Changes in rabbit lipoprotein properties by dietary cholesterol, and saturated and polyunsaturated fats. *Atherosclerosis*. 1975 Jul-Aug;22(1):125-48.

²⁴ Nageswari K, Banerjee R, Menon VP. Effect of saturated, omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids on myocardial infarction. *J Nutr Biochem*. 1999 Jun;10(6):338-44.

²⁵ White, E. G. (1905). *A Ciência do Bom Viver* p. 124.

²⁶ Lee RWY, Corley MJ, Pang A, Arakaki G, Abbott L, Nishimoto M, Miyamoto R, Lee E, Yamamoto S, Maunakea AK, Lum-Jones A, Wong M. A modified ketogenic gluten-free diet with MCT improves behavior in children with autism spectrum disorder. *Physiol Behav*. 2018 May 1;188:205-211.

²⁷ White, E. G. (1938). *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 323.