



AZEITE DE OLIVA - EXTRA VIRGEM

## Top 5 - Benefícios de saúde do Azeite de Oliva Extra Virgem

Postado em 12 de dezembro de 2012 | Elena Paravantes - Olive Oil Editor de Saúde

### 5 | Azeite contribui na manutenção da Função Cognitiva



Embora o óleo de oliva seja mais conhecido por sua proteção contra doenças cardíacas e câncer, há uma quantidade de pesquisas emergentes sobre o efeito do óleo de oliva extra virgem na manutenção das funções cognitivas e, especificamente, contra o natural declínio cognitivo associado ao envelhecimento.

Geralmente, as demais gorduras, podem afetar a função cognitiva. Um estudo recente do Brigham e do Hospital da Mulher, uma filial de ensino da Harvard Medical School, analisou dados de 6.000 mulheres com mais de 65 anos. Eles descobriram que as mulheres que consumiram a maior quantidade de gorduras monoinsaturadas, que podem ser encontrados no azeite de oliva EV, tiveram melhores padrões de desempenho cognitivo ao longo do tempo.

Mas parece que o óleo de oliva, especificamente, tem maior efeito protetor para fatores de risco como a demência vascular. Usando informações de quase 7.000 participantes, mostrou que os indivíduos que tiveram utilização moderada de azeite de oliva EV tiveram menor déficit cognitivo, de fluência verbal e visual em comparação com indivíduos que nunca tinha usado azeite de oliva.

Entretanto, o efeito protetor do azeite de oliva EV, em diversos cruzamentos da pesquisa, indica quantidade de consumo não superior a 40 gramas por dia, ou 3 colheres de sopa.

RARO ALIMENTOS LIMITADA

Avenida Caxangá - nº 205 - sala 1002 - Madalena - Recife - PE. - CEP: 50.720-000

CNPJ 41 063 009/0001-29 - IE SEFAZ-PE 0399257-81 - IM PCRecife 235.814-0

Fone(Call) : +55-81-3441-1516 - [www.raroalimentos.com](http://www.raroalimentos.com)