

ÓLEO DE COCO (*Cocos nucifera*L) E SEUS BENEFÍCIOS TERAPÊUTICOS, MITOS E VERDADES

Sara Silva Souza*
Rejiane Brandão Silveira*
Daniel Vítor Pereira Santos*
Daniele Rocha Mota*
Carine Raisa B. de Andrade**

O óleo de coco possui inúmeras utilidades para saúde humana. Produto derivado do coco, espécie *Cocos nucifera*L., sua principal substância é o ácido láurico, ácido graxo de cadeia média, que dispõe energia ao corpo. O óleo de coco se tornou um alimento funcional por induzir efeitos metabólicos e fisiológicos que são benéficos à saúde, quando utilizado de maneira adequada. Vem sendo alvo de estudos, por possuir propriedades terapêuticas. O próprio fruto o coco, traz benefícios à saúde, a sua água possui um forte potencial de hidratação para o corpo humano. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi demonstrar os benefícios terapêuticos do óleo de coco, abordando também mitos e verdades sobre a substância tão utilizada de diversas formas pela população. A metodologia usada foi uma revisão sistemática da literatura, a qual foi utilizada as bases de dados Scielo, Pubmed e LiLacs. Foi feito um levantamento de 22 artigos, sendo utilizadas as palavras chaves: óleo de coco, coco, benefícios do coco, substâncias do coco. Os critérios de inclusão utilizados para a escolha dos artigos foram: artigos escritos na língua inglesa e em português, publicados entre os anos de 2008 a 2018 e que abordem a temática pesquisada. Foram excluídos os artigos que não obedeceram aos critérios descritos. Segundo pesquisas, quando em contato com sistema digestório através do pH estomacal, o óleo de coco se transforma em monolaurina, substância que tem ação antibacteriana, antiviral e antifúngica. Além destes, o óleo de coco possui um grande potencial anti-inflamatório, e tem capacidade de reduzir o LDL e aumentar o HDL, como também apresenta ação antioxidante, por possuir alta concentração de vitamina E, e ácido gálico. O óleo é multiuso, além de fortalecer o sistema imunológico contra microrganismos prevenindo o desenvolvimento de doenças, auxilia também no aumento da queima de gordura, aumentando a saciedade e auxiliando no emagrecimento, pois há redução no apetite. Por esse e outros motivos tem sido cada vez mais inseridos o óleo de coco em dietas alimentares. Possui benefícios iguais, tanto na utilização na alimentação ou em forma de cápsula. Apesar de todos esses benefícios, deve ser consumido de maneira adequada, pois ingerido em grandes quantidades traz malefícios a saúde, tais como, problemas no fígado, cirrose, podendo causar sobrepeso, entre outros problemas. Conclui-se que os efeitos terapêuticos estão de fato presentes no óleo de coco, proporcionando inúmeros benefícios a saúde humana, sem riscos quando utilizados de forma correta.

*Discentes do curso de Bacharelado em Farmácia da Faculdade Maria Milza (FAMAM). Email: sarasilva66@hotmail.com, rejianebrandao@gmail.com, danielvitor5@hotmail.com, danyasavenf@outlook.com

** Docente do curso de Bacharelado em Farmácia da Faculdade Maria Milza (FAMAM). Doutora em Recursos Genéticos vegetais Email: raica_ba@hotmail.com



**MUDANÇAS, PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS SOCIOESPACIAIS:
15 ANOS DA FAMAM NO RECÔNCAVO DA BAHIA/BRASIL
8 A 10 DE NOVEMBRO DE 2018
FACULDADE MARIA MILZA**



Palavras-chave: Óleo de coco. Coco. Benefícios do coco. Hidratação