



SAÚDE COMO BANDEIRA



SABIA QUE...

o Azeite Extra Virgen (AEV) é a gordura de origem vegetal mais saudável para consumo humano ?

BENEFÍCIOS DO AEV

pele e cabelo

devido ao seu conteúdo em substâncias antioxidantes, incluindo a vitamina E, tem um efeito tonificante e, portanto, previne o envelhecimento dos tecidos

mais info

saúde ocular

o carácter anti-inflamatório de alguns componentes do AEV ajuda a proteger os vasos oculares reduzindo o risco de degeneração macular

mais info

saúde oral

prevenindo a periodontite e as cáries e protegendo as gengivas com o seu efeito isolante contra bactérias

mais info

regulação da glicose

a oleuropeína, um componente da polpa da azeitona, tem a capacidade de regular os níveis de glicose no sangue ajudando a prevenir a diabetes tipo 2

mais info

trânsito intestinal

o AEV tem um efeito lubrificante melhorando o trânsito intestinal e prevenindo a prisão de ventre; também melhora a saúde da flora intestinal

mais info

excesso de peso

quando os alimentos são fritos em AEV, comparando com outros óleos vegetais, os alimentos são impermeabilizados para a absorção de gordura em excesso; e 80% das suas substâncias antioxidantes são preservadas

mais info

declínio cognitivo

os ácidos gordos monoinsaturados, a vitamina K e especialmente o oleocantal, são componentes do AEV que previnem a perda de memória e os sintomas de Alzheimer

mais info

acção anticancerígena

o hydroxitirosol, um poderoso antioxidante presente no AEV, tem sido usado em ensaios clínicos contra o cancro da mama

mais info

saúde cardiovascular

reduz os níveis de colesterol LDL (mau colesterol) pela sua composição em ácidos gordos e moléculas antioxidantes

mais info

função digestiva

os efeitos diuréticos protegem-nos de doenças gastrointestinais, reduzindo a secreção e a azia

mais info

sistema imunitário

os antioxidantes e nutrientes essenciais presentes no AEV fortalecem e mantêm activo o sistema imunitário

mais info

saúde óssea

o seu conteúdo em vitaminas D e K estimula a absorção de cálcio, ajudando a prevenir a osteoporose

mais info

TENHA EM CONSIDERAÇÃO QUE...

quando o AEV é refinado, muitas das suas propriedades organolépticas (cheiro, sabor) desaparecem. Grande parte dos seus componentes de alto valor biológico também desaparece, conduzindo à perda de muitos dos benefícios para a saúde do consumidor.

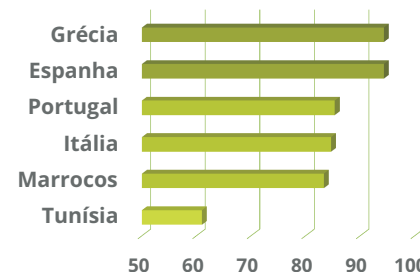
O produto vendido como "Azeite" (sem a menção "Virgem") tem pelo menos 90% de azeite refinado.

OS MAIS CONHECIDOS

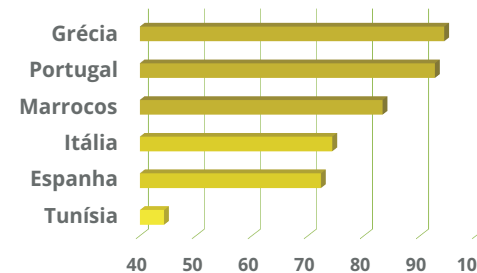
OUTROS MENOS CONHECIDOS

A OPINIÃO DO SECTOR

Concorda que melhorar a sustentabilidade é uma prioridade para a sobrevivência dos olivais ?



Concorda que é fundamental atingir os objectivos de sustentabilidade para implementar as estratégias de gestão do olival ?

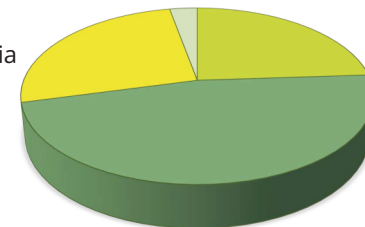


Percentagens médias de respostas afirmativas recebidas de produtores, investigadores, lobbies, administração pública e especialistas do sector do olival (44 inquéritos)

Antes da pandemia de COVID-19, a Organização Europeia de Consumidores (BEUC; beuc.eu) realizou um inquérito para determinar a sensibilidade dos consumidores europeus relativamente à sustentabilidade dos seus alimentos. Estes foram os resultados

Quão importante é a sustentabilidade dos alimentos nas suas decisões de compra ?

- Não tem qualquer importância
- Pouco importante
- Muito importante
- Influência a minha decisão



Os consumidores europeus, ainda mais depois da pandemia, procuram alimentos saudáveis e responsáveis em termos ambientais. O sector olivícola não só deve **explorar os benefícios do AEV para a saúde**, abrindo novos nichos de mercado e consolidar os existentes, como também deve tomar consciência de que a **aplicação de práticas de gestão sustentável** no olival tem um efeito directo na demonstração de resultados da sua exploração.