

# Óleo de Coco: boas e más notícias...



A **Dra Mariana Imbelloni**, nutricionista, relatou um caso que mostra como é perigoso ir atrás de informações pela metade. Veja só:

Um dia ela recebeu a ligação de uma moça aflitíssima solicitando uma entrevista em casa com urgência. E não, ela não podia comparecer ao consultório – pois estavam ela e o noivo impossibilitados de sair. Assim, foi atender o casal.

A moça, depois de ler um Post sobre as maravilhas do óleo de coco, havia comprado um frasco – e sua auxiliar doméstica preparava todas as refeições do dia substituindo com ele o óleo de cozinha!

Ok, sabemos que o **óleo de coco** proporciona benefícios à saúde quando utilizado no lugar de gorduras que demoram ser metabolizadas pelo organismo (gorduras de cadeia longa).

Mas o post não informava que existe uma porção diária indicada

para o consumo – que varia conforme com o gasto calórico diário. Nem que pode trazer riscos cardiovasculares, com o **aumento do colesterol**. Finalmente, por ajudar na digestão, se consumido em alta quantidade, pode causar diarreia!!

O problema do casal era um quadro de diarreia que se prolongava há 3 dias – sem cessar! A ponto de não conseguirem sair para atender a compromissos de rotina.

Eles nem imaginavam que o problema era o óleo de coco. Provavelmente, a comida era preparada com carinho mas, com quantidades do óleo que ultrapassaram muito a ingestão diária recomendada.

Dra. Mariana suspendeu imediatamente o óleo de coco e indicou um cardápio com alimentos constipantes. A melhora foi gradativa e a experiência valeu para que entendessem a necessidade de, antes de aderir a qualquer dieta ou ingrediente, se informarem melhor – indo além de um Post incompleto.