

mente por serem insaturados, são mais reativos com o oxigênio (passíveis de oxidação), processo químico que chamamos popularmente de ranço, diminuindo a vida de prateleira (shelf life) destes óleos.

Aqui vale a menção de que muitos dos óleos essenciais voláteis de plantas têm a propriedade antioxidativa, que é fundamental para a proteção dos óleos vegetais insaturados e proteção da pele ao ataque de radicais livres (veja quadro). Já foram publicados inúmeros trabalhos científicos demonstrando as propriedades antioxidantes de alguns óleos essenciais, principalmente aqueles contendo fenóis, de tal forma que o casamento entre os óleos essenciais - como tomilho, menta piperita, orégano, camomila azul, alho, gengibre, alecrim ou erva-cidreira - prolonga a vida útil dos produtos que estiveram sob contato. Por exemplo, foi demonstrado que se adicionarmos 0,2% de óleo essencial de alho no óleo vegetal de amendoim aumentamos a vida de prateleira do óleo de amendoim em 24,3 meses (a 20 °C). Igualmente foi demonstrado que o óleo de gengibre tem maior poder antioxidante do que α -tocoferol (vitamina E) e BHT, os aditivos antioxidantes de referência no mercado.

Radicais livres são moléculas ativas presentes em todo lugar, tanto internamente ou externamente às células. Os radicais são moléculas cujos átomos de oxigênio perderam um elétron por variados motivos, entre eles oxidação ou exposição aos raios ultravioleta solares. Por isso, essas moléculas acabam ficando muito reativas e conseqüentemente sedentas de outros elétrons. Quando adquirem elétrons das moléculas celulares, acabam destruindo a estrutura e funcionalidade das células, por exemplo, provocando a peroxidação lipídica das mitocôndrias (organela responsável entre outros pela respiração celular), resultando na destruição de membranas celulares e liberação de materiais que degeneram outras células. Na pele este é um dos processos responsáveis pelo envelhecimento precoce. Nos alimentos, é o processo responsável pelo ranço e deterioração acelerada do alimento.

Os principais óleos carreadores para uso alimentício e cosmético

ÓLEO VEGETAL

DESCRIÇÃO

Óleo de amendoim *Arachis hypogaea*

Cerca de 82% dos ácidos graxos são insaturados, tais como o ácido oleico e linoleico. Apenas 11% são representados pelos ácidos esteárico e palmítico, saturados. Pode ser ingerido ou utilizado em massagem de terapias relacionadas à artrite, em todos os tipos de pele. O óleo de amendoim pode ser utilizado sobre a pele sem estar misturado a outros óleos vegetais. Os usuários devem dedicar um cuidado especial a este óleo, tendo em vista que o amendoim é alergênico a muitas pessoas.

Óleo de gergelim *Sesamum indicum*

O óleo contém cerca de 41% de ácido linoleico, 39% de ácido oleico (constituído portanto de cerca de 80% ácidos insaturados), 9% palmítico e 5% esteárico além de vitaminas A, B e E. É empregado na hidratação e proteção da pele. A Vitamina E é um antioxidante natural, sendo importantíssima para retardar o envelhecimento da pele. Possui, além disso, aminoácidos e cálcio, o componente sesamol, um filtro solar natural. Não usar o óleo de gergelim puro sobre a pele - o ideal é combina-lo com outros óleos carreadores, não incluindo mais do que 10% do mesmo. Pode ser usado em todos os tipos de pele, mas é particularmente interessante para pessoas com problemas de reumatismo, artrite, eczema e psoríase.

Óleo de Canola *Brassica napus*

O óleo de canola é extraído das sementes da colza, planta da família da mostarda. É bastante rico em ácidos graxos insaturados, tais como 60% de ácido oleico, 22% de ácido linoleico, 10% de ácido linolênico e apenas 4% e 2% respectivamente de ácidos palmítico e esteárico, ambos saturados. Pode ser usado até 100% sem necessidade de combinação com outros agentes carreadores. Tem boa capacidade de higienização e ação leve sobre a pele.

Óleo de cenoura *(Daucus carota)*

O óleo de cenoura é uma novidade no mercado. É necessário o uso de solvente para sua extração. Ele contribui bastante para a pele, pois é composto de betacarotenóides, ácido graxo linoleico (poliinsaturado), tocoferóis e confere coloração alaranjada ao produto final. Há poucos trabalhos sobre a eficácia do óleo, mas sabemos que ele tem efeito "semi-secante". Não use o óleo de cenoura para fins alimentícios.

Óleo de girassol *Helianthus annuus*

O óleo de girassol é bastante concentrado em ácidos graxos insaturados com cerca de 70% de ácido linoleico e 19% de ácido oleico que possuem propriedades de hidratar e restaurar a pele. Tem ação emoliente e re-epitelizante. O óleo de girassol pode ser utilizado sobre a pele sem estar misturado a outros óleos vegetais.