

**Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) sobre o uso do óleo de coco para perda de peso.**

Considerando que muitos nutricionistas e médicos estão prescrevendo óleo de coco para pacientes que querem emagrecer, alegando sua eficácia para tal propósito;

Considerando que não há qualquer evidência nem mecanismo fisiológico de que o óleo de coco leve à perda de peso;

Considerando que o uso do óleo de coco pode ser deletério para os pacientes devido à sua elevada concentração de ácidos graxos saturados, como ácido láurico e mirístico;

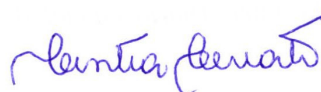
A SBEM e a ABESO posicionam-se frontalmente contra a utilização terapêutica do óleo de coco com a finalidade de emagrecimento, considerando tal conduta não ter evidências científicas de eficácia e apresentar potenciais riscos para a saúde.

A SBEM e a ABESO também não recomendam o uso regular de óleo de coco como óleo de cozinha, devido ao seu alto teor de gorduras saturadas e pró-inflamatórias. O uso de óleos vegetais com maior teor de gorduras insaturadas (como soja, oliva, canola e linhaça) com moderação, é preferível para redução de risco cardiovascular.



**Dr. Alexandre Hohl**

**Presidente da Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia (SBEM)**



**Dra. Cintia Cercato**

**Presidente da Associação Brasileira para o  
Estudo da Obesidade e da Síndrome  
Metabólica (ABESO)**