

Mitos

Devo restringir a quantidade de ovos que consumo?

Não, hoje não existe recomendação para limitar o consumo de ovos para pessoas saudáveis. Porém, atualmente, é de conhecimento de todos que o consumo de gorduras saturadas provoca o aumento do colesterol sanguíneo. O ovo contém quantidades muito baixas de gorduras saturadas (1,5g das 5,5g de gorduras insaturadas). Veja mais informações sobre colesterol neste site e no texto “Eliminando o mito do Colesterol” (Fonte: Site aeb.org.br)

“Existem ainda muitas dúvidas a respeito do tipo de alimentação a ser adotada e quais são os alimentos que devem ser evitados. Muitos ainda evitam ovos por medo do colesterol, apesar dos resultados dos últimos 30 anos de pesquisas nunca terem comprovado a relação entre o consumo de ovo e as doenças cardíacas. O consumo de ovos - diariamente - não aumenta o risco de doenças do coração em pessoas saudáveis.

Como resultado deste mito, muitos brasileiros privam-se dos benefícios proporcionados pelos nutrientes especiais contidos no ovo. A Ciência estabelece resultados consistentes. Um Estudo realizado em 2007 - com 9.500 pessoas - reportado no “Medical Science Monitor”, demonstrou que o consumo de um ou mais ovos por dia não aumentou o risco de doenças do coração ou infarto entre adultos saudáveis, e que o consumo de ovos pode estar relacionado com a redução da pressão sanguínea. Os pesquisadores concluíram que a recomendação genérica para limitar o consumo do ovo pode estar distorcida, particularmente quando as contribuições nutricionais do ovo são consideradas.

Não somente décadas de pesquisa demonstraram não haver associação do consumo do ovo com doenças cardíacas, mas que os ovos são excelente fonte de colina, importante nutriente para quebrar a homocisteína - um aminoácido do sangue associado com o aumento do risco de doenças do coração.

Cinco razões a mais para comer ovos

Tem alto valor nutricional. Um ovo possui 13 vitaminas essenciais e minerais, proteínas de alta qualidade, gorduras insaturadas (saudáveis) e antioxidantes, com apenas 70 calorias.

O pacote de benefícios do ovo segue:

- **Controle de peso:** Proteínas de alta qualidade dos ovos contribuem para a sensação de saciedade prolongada e para manter a energia do organismo IV.
- **Manutenção da força muscular e redução da perda de massa muscular:** Pesquisas indicam que proteínas de alta qualidade produzem força muscular e ajudam a prevenir a perda de massa muscular em pessoas idosas. V
- **Gestação saudável:** A gema do ovo é excelente fonte de colina, um nutriente essencial que contribui para o desenvolvimento do sistema nervoso central do feto, importante para a

prevenção de anomalias fetais. Dois ovos provêem cerca de 250 miligramas de colina, ou seja metade das necessidades diárias para uma mulher gestante ou amamentando.VI

- Função cerebral: Colina também é muito importante para a função cerebral em adultos, mantendo a estrutura das membranas celulares. É componente chave para a neuro-transmissão, que é responsável por transmitir as “mensagens” do cérebro através dos nervos para os músculos. VII
- Saúde da visão: Luteína e Zeaxantina, dois anti-oxidantes encontrados no ovo, ajudam a prevenir a degeneração macular, que é a causa principal da cegueira dos idosos. Apesar de possuir quantidade pequena dos dois nutrientes, pesquisas demonstram que a luteína dos ovos é mais biodisponível que a luteína de outros alimentos.VIII

Referências

- i. Lee A and Griffin B. Dietary cholesterol, eggs and coronary heart disease risk in perspective. Nutrition Bulletin (British Nutrition Foundation). 2006; 31:21-27.
 - ii. Qureshi A, et al. Regular egg consumption does not increase the risk of stroke or cardiovascular diseases. Medical Science Monitor. 2007; 13(1): CR1-8.
 - iii. Tran NL, et al. Balancing and communicating risks and benefits associated with egg consumption – a relative risk study. Presented at Experimental Biology 2007, Washington, D.C.
 - iv. Weigle DS, et al. 2005. A high-protein diet induces sustained reductions in appetite, ad libitum caloric intake, and body weight despite compensatory changes in diurnal plasma leptin and ghrelin concentrations. Am J Clin Nutr. 82:41-48.
 - v. Evans WJ. 2004. Protein Nutrition, Exercise and Aging. J Am Coll Nutr. 23(6):601S-609S.
 - vi. Zeisel SH. Choline: Critical role during fetal development and dietary requirements in adults. Annu Rev Nutr, 2006; 26:229-50.
 - vii. Moeller SM, et al. 2000. The Potential Role of Dietary Xanthophylls in Cataract and Age-Related Macular Degeneration. J Am Coll Nutr. 19(5):522S-527S.
 - viii. Chung HY, et al. Lutein bioavailability is higher from lutein-enriched eggs than from supplements and spinach in men. J Nutr. 2004; 134:1887-1893.
- IX .Pesquisa qualitativa realizada em abril e maio 2008 para avaliar a percepção de consumo do ovo – Ovos Brasil

Uma historia verídica e curiosa que pouca gente sabe!

Tudo começou quando uma indústria norte americana na década de 1958 lançou um novo tipo de comida para o café da manhã, que era os cereais, pois naquela época, os americanos chegaram a comer 400 ovos per capita, as mulheres eram esbelta e os homens eram altos e magros e não existia tantos fast food, lembro me de, ainda menino, quando víamos um homem alto, logo todo mundo falava!" aquele ali só pode ser americano!"(reparem nos filmes desta época) então esta empresa pegaram um grupo de pessoas que comiam todas as manhas ovos com carnes com gorduras saturada e analisaram os níveis de colesterol,e o mesmo fizeram com outros grupos que não comiam ovos mas sim cereais,que era coisa nova na época,e constataram uma grande diferença neste níveis,e divulgaram isto na mídia para elevar o consumo dos cereais,e durante anos o boato veio se espalhando o que fez com que o ovo caísse nos EUA para 180 ovos per capita nos anos 1970.

No Brasil coincidentemente foi em 1960 que se começou a criar galinhas em granja principalmente em gaiolas de arame pois não podíamos ter um café da manhã com ovos com carnes com gorduras saturadas,pois ovos que tínhamos eram na sua maioria caipira e não daria para lançar este novo habito alimentar sem ter o produto disponível no mercado.

Até então, nosso consumo per capita não passara de 40 ovos, retardando muito o desenvolvimento das nossas granjas no Brasil por mais de 30 anos

Por volta dos anos 70 e 80 os avicultores americanos indignados com este quebra no consumo, fundarão a American Egg bord e contrataram um Bio Químico para estudar por mais de 15 anos realmente tudo sobre o ovo,pois até então todos falavam mais não tinham trabalhos conclusivos.

Nos primeiros estudos um furo grande na divulgação dos anos 50 e 60 que o ovo elevava o colesterol, não era culpa do ovo mais sim a carne com gordura saturada que se comia junto com os ovos.

Em 1998 foi divulgado e publicados os trabalhos deste pesquisador chamado Dr. Mcnamara ,onde causou um polemica no mundo, pois nos seus estudos, ele descobriu propriedades que ovo tem que ninguém sabia,e no final ele disse."

O alimento mais completo do mundo e o leite materno e depois são os ovos," e esta frase foi slogan para campanha publicitária de vários países ,inclusive o Brasil.

Para que estes trabalhos pudessem serem publicados, tiveram que ser analisados pelo USDA,onde os analista ficaram encantados com a pesquisa excelente do Dr. Macnamara ,pois nunca ninguém no mundo se aprofundou tanto numa pesquisa sobre ovos.

Daí então outros pesquisadores no mundo, começaram realmente aprovar as pesquisas do Dr. Macnamara e descobrir mais e mais qualidades que os ovos tem, chegando ao ponto da Associação do Coração dos EUA que recomendava apenas 3 ovos por semana, recomendar 1

ovos por dia, e de ser até ser recomendado por outros pesquisadores, para baixar níveis de colesterol, pois o colesterol do ovo e o HDL, que faz bem a saúde.

A cada dia mais temos surpresas que enriquecem os ovos como alimento, e como disse Dr. Macnamara em outra frase. "O OVOS SO FAZ MAL PARA QUE NÃO COME", pois esta deixando de ingerir um alimento que não foi feito para ser consumido, mas sim para gerar vida, por isso ele é um alimento completo e saudável.

Fonte: Instituto Ovos Brasil.