

## **IENC**

### **Associação Internacional de Nutrição do Ovo**

#### **Novidade na pesquisa sobre a nutrição do ovo**

#### **O impacto do ovo e da proteína em vários aspectos relacionados à saúde e à doença**

Na última Conferência à Liderança Global da IEC em Berlim, a Associação Internacional de Nutrição do Ovo (IENC) apresentou seu segundo simpósio anual de ciência da nutrição, intitulado "Novidade na pesquisa sobre a nutrição do ovo: explorando o impacto do consumo do ovo em vários aspectos da saúde e da doença humana".

O simpósio reuniu palestrantes de três países europeus a fim de discutir suas pesquisas sobre o impacto do ovo e da proteína em vários aspectos relacionados à saúde e à doença.

Os três apresentadores foram a Dr<sup>a</sup>. Nina Geiker, Pesquisadora Sênior da Unidade de Pesquisa em Nutrição da Universidade de Copenhague; o Dr. Bruce Griffin, Professor de Metabolismo Nutricional e Líder do Grupo de Pesquisa em Nutrição, Metabolismo e Diabetes da Universidade de Surrey, no Reino Unido; e o Dr. Mario Diaz, Professor Pleno de Engenharia Química e Responsável pelo Departamento de Engenharia da Universidade de Oviedo, na Espanha. O Dr. Mitch Kanter, Diretor da IENC, foi o moderador da sessão.

Dr. Kanter iniciou o simpósio revisando as metas e a visão da IENC e discutindo algumas atividades recentes da associação. Além do desenvolvimento de uma força-tarefa para realizar chamadas de conferência trimestrais a fim de discutir as questões da IENC, Dr. Kanter discutiu planos de expandir o tamanho e o escopo dos futuros simpósios da IENC através da combinação de esforços com um grupo do Canadá que está apoiando uma conferência de pesquisa sobre ovos há vários anos. Esse possível trabalho em conjunto daria à IENC uma oportunidade de realizar conferências muito maiores e mais técnicas no futuro.

**Dr<sup>a</sup>. Nina Geiker**

A primeira apresentação técnica foi feita pela Dr<sup>a</sup>. Nina Geiker, que discutiu a importância das proteínas alimentares para a saúde e as doenças. A Dr<sup>a</sup>. Geiker citou estudos que analisaram o impacto da ingestão de proteínas de alta qualidade na saciedade e na perda de peso em várias populações. Sua conclusão geral foi: pessoas que consomem refeições ricas em proteína, especialmente no café da manhã, tendem a demonstrar uma maior saciedade até a próxima refeição e consumir menos calorias nela. A Dr<sup>a</sup>. Geiker também comentou sobre o trabalho em desenvolvimento em seu laboratório, onde pesquisadores estão tentando otimizar a ingestão alimentar em grávidas acima do peso. Na maioria dos estudos que ela citou, as mulheres que consumiam uma quantidade maior de proteínas e menor de carboidratos tendiam a demonstrar menos lipídios no sangue, menos inflamações, respostas melhores de glicose e insulina no sangue e menor ganho de peso do que suas colegas com uma dieta rica em carboidratos e pobre em proteína. A Dr<sup>a</sup>. Geiker também citou uma pesquisa que demonstrava que os ovos podem anular a resposta de um hormônio estomacal chamado grelina, que às vezes é chamado de "hormônio da fome" por causa da sua associação com o apetite.

Original	Tradução
Impact of eggs on heart disease risk or Type II diabetes	impacto do ovo no risco de doenças cardíacas ou diabetes tipo 2
great potential for the industry to generate value-added compounds from egg yolk and albumin	grande potencial para a indústria gerar compostos com valor agregado a partir da gema do ovo e da albumina
the impact of high quality protein intake on satiety and weight loss	impacto da ingestão de proteína de alta qualidade na saciedade e na perda de peso

### **Dr. Bruce Griffin**

O palestrante seguinte, Dr. Bruce Griffin, falou sobre seus 30 anos de pesquisa com enfoque no impacto da dieta no risco de doenças cardiovasculares e diabetes. Dr. Griffin discutiu algumas metanálises recentes que sugeriam uma associação entre a ingestão de ovos e o risco de diabetes tipo 2. No entanto, ele prontamente indicou as armadilhas da metanálise; entre outras coisas, citou a dificuldade de descobrir o impacto da gordura saturada versus o colesterol alimentar no risco de doenças. Ele indicou que os dois componentes alimentícios estão com frequência inextricavelmente conectados; alimentos que tendem a ser ricos em gorduras saturadas também tendem a ser ricos em colesterol. Uma exceção a essa regra é o ovo, que tem uma boa quantidade de colesterol mas não muita gordura saturada. Essa diferença pode confundir os resultados, e pode tornar o ovo um risco alimentar maior do que ele de fato é. O Dr. Griffin também discutiu vários estudos epistemológicos e alguns testes experimentais recentes que não indicaram impacto dos ovos no risco de doenças cardíacas ou diabetes tipo 2. Em especial, ele mostrou um estudo recém-concluído da Austrália (apresentado no Simpósio de Ciência da Nutrição da IENC pela autora do estudo Dr<sup>a</sup>. Tania Markovic) que indicou que seis semanas de alto consumo de ovos por parte de pessoas com diabetes tipo 2 não levou a um aumento em fatores de risco associados a doenças cardíacas ou diabetes. Em geral, o Dr. Griffin teve a forte impressão de que os ovos tinham um pequeno, senão nenhum, impacto no risco de doenças, mas que seria necessário realizar uma nova pesquisa para enfatizar essa perspectiva.

<p>Dr. Diaz falou sobre métodos de hidrólise de proteínas do ovo para a produção de peptídeos bioativos com várias propriedades relacionadas à saúde, e técnicas para a produção de produtos alimentícios (por exemplo, pães e afins) com um nível mais baixo de colesterol e calorias que os produtos convencionais.</p>
---

### **Dr. Mario Diaz**

O Dr. Mario Diaz discutiu vários processos que foram desenvolvidos em seu laboratório para a criação de novos produtos derivados de ovo para diferentes aplicações. Dr. Diaz descreveu técnicas de separação para a geração de compostos a partir da gema do ovo com propriedades antioxidantes e

antimicrobianas que podem ter implicações comerciais, bem como vários compostos nutracêuticos.

Ele falou sobre métodos de hidrólise de proteínas do ovo para a produção de peptídeos bioativos com várias propriedades relacionadas à saúde, e técnicas para a produção de produtos alimentícios (por exemplo, pães e afins) com um nível mais baixo de colesterol e calorias que os produtos convencionais. O palestrante reconheceu que algumas dessas técnicas ainda precisam ser desenvolvidas e assim o custo permanece sendo uma preocupação para criar produtos com apelo comercial, mas que com o tempo essas técnicas oferecem um grande potencial para a indústria gerar compostos com valor agregado a partir da gema do ovo e da albumina.

A sessão desse ano teve uma boa audiência, e ficou claro para todos que saúde e nutrição permanecem sendo tópicos de grande interesse para os representantes que participam da Conferência à Liderança Global da IEC. Com base no resultado das discussões e a fim de criar uma conferência IENC maior e mais orientada à técnica, o formato dos futuros simpósio IENC em ciência da nutrição pode ser alterado, mas o assunto certamente será parte da pauta da Conferência à Liderança Global da IEC.