

# Mais uma pesquisa confirma benefícios do consumo de ovo

Pessoas que consumiram ovos no café da manhã sentiram menos fome durante o dia e aumentaram as taxas de 'colesterol bom' no organismo



O consumo de ovo no café da manhã pode ajudar a melhorar os níveis de HDL e a controlar a fome durante o dia (Thinkstock/VEJA/VEJA)

O consumo do ovo inteiro (gema e clara) no café da manhã pode ser saudável em pessoas com síndrome metabólica. De acordo com um estudo da Universidade de Connecticut, dos Estados Unidos, apresentado nesta semana durante o congresso Biologia Experimental 2012, realizado durante esta semana em San Diego, Califórnia, o ovo pode ser eficiente em melhorar os níveis do HDL ('colesterol bom') em circulação na corrente sanguínea de pessoas com síndrome metabólica.

**Saiba mais:**

### **POR QUE O HDL FAZ BEM?**

O colesterol é importante para o organismo para sintetizar vitaminas e hormônios, mas eles não circulam livremente pelo sangue. Para fazer isso, é preciso que se juntem às lipoproteínas, como a HDL (sigla para *high density lipoproteins*, ou lipoproteínas de alta densidade) e a LDL (*low density lipoprotein*, lipoproteínas de baixa densidade). A HDL impede que a LDL forme placas de gordura nas artérias que dão origem à aterosclerose, diminuindo ou obstruindo o fluxo sanguíneo, provocando infartos ou derrames. As pessoas podem aumentar seus níveis de HDL alterando o estilo de vida: é preciso se manter dentro do peso ideal, consumir alimentos saudáveis, abandonar ou evitar o tabagismo e praticar exercícios. Segundo a American Diabetes Association, os níveis de HDL devem ser de pelo menos 50 miligramas por decilitro de sangue nas mulheres e de 40 nos homens. Níveis acima de 60 protegem contra doenças cardíacas.

Durante o estudo, os voluntários fizeram uma dieta com restrição de carboidratos e foram divididos em dois grupos: aqueles que consumiam três ovos inteiros por dia e aqueles que comiam um substituto ao ovo. Depois de 12 semanas houve uma melhora nos níveis de HDL do grupo que consumiu os ovos. O HDL é responsável por retirar a gordura do sangue e levá-la de volta ao fígado. Assim, evita-se que se formem depósitos de gordura nos vasos sanguíneos – o que pode causar aterosclerose.

Descobertas relacionadas foram apresentadas em sessões separadas do evento. Há, por exemplo, a sugestão de que o consumo de ovos inteiros, dentro de uma dieta restritiva em carboidratos, pode ajudar a melhorar os marcadores que indicam uma inflamação em indivíduos com síndrome metabólica.

**Café da manhã** – Um estudo da Universidade de Missouri, nos Estados Unidos, descobriu ainda que garotas relatavam sensação de saciedade, além de terem uma melhora na resposta hormonal

relacionada à fome, após um café da manhã altamente proteico – com cerca de 35 gramas de proteína de ovo e carne. Essas jovens também comeram menos lanches, especialmente os gordurosos, durante o dia. Pesquisas anteriores já haviam demonstrado os benefícios da proteína na saciedade.

**Colesterol** – De acordo com os pesquisadores, há pesquisas científicas o suficiente demonstrando que o consumo do ovo é saudável. Além disso, uma análise feita pelo Departamento de Agricultura dos EUA mostrou que o ovo tem 14% menos colesterol do que a estimativa anterior – passando de 215 miligramas para 185 miligramas. O consumo de gordura saturada pode ainda ser mais propensa a elevar o colesterol, do que o consumo do colesterol propriamente dito. Os ovos, por sua vez, contêm relativamente pouca gordura saturada.

**Fonte:** Revista Veja - <http://veja.abril.com.br/saude/mais-uma-pesquisa-confirma-beneficios-do-consumo-de-ovo/>