

A Importância do Ovo na Alimentação



A fácil digestão, o baixo preço e as qualidades nutricionais fizeram com que os ovos fossem empregados habitualmente na alimentação de pessoas de todas as idades. Mas há décadas, consumir **ovo** não era apenas uma conduta desaconselhável, era mortal. Durante anos as pessoas foram aterrorizadas quando o assunto era o consumo de ovos, e agora pesquisas revelam que ele não é o que parece ser. É isso mesmo! Um dos maiores vilões da saúde do coração foi finalmente absolvido da injusta acusação de aumentar o colesterol!

O consumo de ovos foi criticado com o argumento de que o colesterol presente na gema pode ser prejudicial à saúde, estimulando a aterosclerose. É importante ressaltar que o colesterol, no entanto, têm uma importância fundamental para o organismo, como integrante das células, na síntese de hormônios esteróides e sexuais, na síntese de secreção biliar, além de ser precursor da produção de vitamina D.

Sabe-se também que apenas 1/3 do colesterol circulante é proveniente da alimentação e que pessoas geneticamente predispostas à arteriosclerose apresentam síntese aumentada de colesterol. Porém quando aumentamos a ingestão de colesterol na alimentação, o organismo diminui a síntese, regulando as quantidades no sangue. Além da predisposição genética, outros fatores aumentam o risco da como: o consumo de gorduras saturadas (as gorduras dos **ovos** são insaturadas) da hipertensão arterial, do fumo, do stress emocional do uso de anabolizantes esteróides e anti-concepcionais.

Bom, mas no que tange a boa nova, o assunto é outro. Uma das demonstrações mais recentes é um artigo publicado nos Estados Unidos. Os resultados de uma pesquisa envolvendo 9.734 pessoas de 25 a 74 anos acompanhadas durante duas décadas demonstraram não haver relação entre o consumo regular de ovos e o aumento da incidência de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame. Não houve diferença entre aqueles que comem um ovo ou mais por dia em comparação com quem não comia nenhum. Em apenas um grupo específico, o dos diabéticos, foram encontrados dados que mostram que o consumo maior de ovos pode estar ligado ao aumento da ameaça de

doenças cardíacas, mas isso nem sequer está totalmente claro.

E mais! Por proeza essa ninguém esperava. Um outro trabalho, garante que ele pode dar uma ajuda na redução do peso. Um dos estudos mais recentes, feito pelo Departamento de Obesidade da Pennington Biomedical Research Center da Universidade do Estado de Louisiana, revela que ingerir o alimento pela manhã faz toda a diferença no emagrecimento. Os estudiosos analisaram 152 pacientes, homens e mulheres, entre 25 e 60 anos. Parte do grupo consumiu toda a manhã dois ovos e outra parte adotou *bagel-pão* tradicional americano. Ao final de oito semanas, a perda de peso entre a turma do ovo foi 65% maior na comparação com os demais voluntários. O índice de redução de cintura também foi 34% maior entre eles, assim como a redução de gordura - 16% maior. Isso se deve ao fato de que as pessoas que ingeriram o ovo logo cedo se sentiram mais satisfeitas e acabaram consumindo menos calorias ao longo do dia.

A recomendação de no máximo, 300 mg/dia de colesterol dietético para prevenir níveis altos de colesterol sérico e doença arterial coronariana é empregada muitas vezes para justificar a ingestão restrita a 3 ou 4 ovos por semana. Um ovo contém aproximadamente 200 mg de colesterol. Segundo Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia, para prevenção de aterosclerose e dislipidemias o consumo de colesterol por dia deve ser menor do que 200 mg.

Por várias razões, os ovos nunca devem ser ingeridos sem cozimento. Um dos motivos para o cozimento é a eliminação de salmonelas, micro-organismos que, com alguma frequência, contaminam os ovos e podem causar diarreias graves. Outra razão é a inativação de fatores inibidores da atividade da tripsina, presentes nos ovos crus. A tripsina é uma enzima proteolítica produzida no pâncreas, e sua inibição pode levar à absorção de proteínas mal digeridas, produzindo efeitos indesejáveis como alergias e diarreia. O cozimento também inativa a avidina dos ovos crus, que é um inibidor da biotina, importante vitamina do complexo B. Este efeito benéfico do cozimento é apenas adicional, visto que a avidina ingerida ativa, dificilmente levaria à uma deficiência de biotina, presente na gema e em outros alimentos.

Viva o Ovo!

- A gema é rica em colesterol, e também é nela que se encontra a maioria dos nutrientes, como as vitaminas e os sais minerais. Por longo tempo foi excluída da alimentação, mas sem ela os benefícios do ovo são reduzidíssimos;
- A clara é uma grande fonte de proteína. Mas, ao contrário do que se imagina, tem proporcionalmente até menos desse nutriente do que a gema, com seus 16 gramas em cada 100 gramas do alimento. No caso da clara, são 13 gramas;
- As vitaminas lipossolúveis A, D, E e K estão presentes em grandes quantidades nos ovos, assim como as vitaminas do complexo B, incluindo a B12 (para o alívio dos vegetarianos). Com relação aos minerais e eletrólitos, os ovos são pobres em

cálcio, mas excelente fonte de fósforo, ferro e magnésio. O sódio e potássio encontram-se em boas quantidades, principalmente na clara;

- O ovo contém os componentes luteína e zeaxantina, que previnem a degeneração macular, doença responsável por grande parte dos casos de cegueira em pessoas de terceira idade;
- Para as futuras mães a gema do ovo é fonte de colina, que auxilia na formação do sistema nervoso central do bebê. Dois ovos têm aproximadamente 250 miligramas de colina, o que equivale a metade das necessidades do que a gestante ou a mulher que está amamentando precisa. Além disso, a colina é vital para manter a estrutura das membranas celulares em adultos. Auxiliando na transmissão das mensagens do cérebro, por meio dos nervos para os músculos. Um ovo supre 22,7% de sua necessidade diária de colina;
- O ovo também é fonte de biotina que melhora a alopecia (queda de cabelo) e dermatites, atua no controle do diabetes, inibição da cândida por impedir a conversão para a sua forma invasora em outros tecidos.

Elaboração: **Gerusa Carvalho** - Nutricionista em Belo Horizonte, MG

Fonte: <http://www.nutricao.com.br/alimentacao-ovo.htm>