

O Jornal Folha de S.Paulo entrevistou no último dia 5 de março o Dr. Marcos Knobel sobre algumas curiosidades e esclarecimentos sobre o ovo, em função do colesterol.



Especialistas esclarecem as principais dúvidas sobre o consumo do alimento, que voltou ao debate após resultado de novas pesquisas sobre colesterol. Durante muito tempo, o ovo engrossou o time dos acusados por infartos, arterosclerose e outros danos cardiovasculares. A principal justificativa: os altos níveis de colesterol. Estudos recentes, no entanto, vêm trazendo o debate à tona novamente. Um trabalho divulgado há duas semanas pela British Nutrition Foundation afirma que consumir um ovo por dia é seguro e que o colesterol encontrado no alimento teria efeito “pequeno e insignificante” no colesterol do sangue.

Bruce Griffin, professor de nutrição da Universidade de Surrey e coautor do documento, é responsável por uma outra pesquisa que avançou ainda mais. Avaliaram-se pessoas com sobrepeso que consumiam até quatro ovos por semana numa dieta com restrição calórica e outras que, seguindo a mesma dieta, incluíram dois ovos no cardápio diariamente.

Depois de 12 semanas, ambos os grupos reduziram o peso e apresentaram diminuição no nível de colesterol. Para Griffin, o estudo mostra que as atenções devem estar voltadas para gorduras saturadas e do tipo trans -excluídas na alimentação dos estudados e muito mais vilãs do que o colesterol do ovo.

É dessa forma que especialistas brasileiros encaram o tema. “O ovo foi muito maltratado sem motivo. Muito piores são as porcarias consumidas atualmente: o maior problema é a ingestão exagerada de gorduras saturadas”, afirma o cardiologista Luiz Antônio Machado César, diretor da Unidade Clínica de Coronariopatias Crônicas do InCor.

Esse tipo de gordura tem capacidade de aumentar três vezes mais o colesterol do sangue do que a substância presente nos alimentos. O fígado, responsável pela produção de 70% do colesterol, transforma a gordura saturada ingerida em LDL -uma lipoproteína de baixa densidade, que, em excesso, favorece o depósito de gordura nas artérias.

Quantidade

Pessoas saudáveis e que mantêm uma dieta balanceada podem ingerir de um a dois ovos por dia sem riscos, explica o cardiologista Marcos Knobel, coordenador do Selo de Aprovação da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Isso desde que os ovos não sejam apresentados em forma, por exemplo, de um X-tudo: nunca será aceitável consumir ovos, carnes e queijos amarelos em uma mesma refeição. “O recado é tirar comida processada, embutidos, biscoitos e bolos da dieta, reduzir a ingestão total de calorias e não se preocupar com ovos”, resume César.

Veja a seguir 25 questões sobre o consumo de ovos.

1. O ovo é um alimento essencial ao organismo?

É uma ótima fonte de proteínas e deve ser usado na alimentação.

Auxilia na recuperação de tecidos, no aumento e manutenção de força muscular, na recuperação neuronal e na formação do feto.

2. Qual é o consumo máximo diário permitido?

Pessoas saudáveis podem consumir um ovo por dia -sempre atentas ao limite de ingestão diária total de colesterol, que não deve ultrapassar 300 mg, segundo recomendações da American Heart Association, seguidas no Brasil. O principal problema de consumir ovo diariamente é dispensar outras fontes de proteínas, como as carnes, que oferecem diferentes nutrientes -o ideal é variar durante a semana.

3. A partir de que idade é permitido oferecer ovo à criança?

O ovo inteiro pode ser oferecido, sempre cozido, a partir do sexto mês de vida, como fonte de proteína da comida salgada.

4. Pessoas com doenças metabólicas devem reduzir o consumo?

Depende da doença. Pessoas com doenças renais devem controlar a ingestão de proteína, por exemplo. Cardiopatas, quem tem colesterol alto ou diabetes devem reduzir a ingestão de gorduras como um todo, o que pode afetar o consumo semanal de ovos.

5. O colesterol presente no ovo pode elevar o LDL (colesterol ruim) no sangue?

Se a pessoa mantém bons hábitos alimentares, pratica atividade física e tem peso saudável, não. O ovo fornece colesterol ao organismo, mas esse aporte não vai refletir, necessariamente, em aumento das taxas de LDL no sangue.

6. É preciso lavar o ovo antes de consumi-lo?

Para guardar, deve-se manter os ovos dentro da embalagem sem lavá-los, para não retirar a película natural que os protege contra rachaduras. Antes de prepará-los para consumo, no entanto, é recomendado lavá-los, especialmente se contêm sujeiras visíveis.

7. Há risco em consumir ovo cru? E com gema mole?

Sim. Se a cocção não é adequada, eventuais bactérias presentes no alimento podem sobreviver -a salmonela pode se desenvolver em temperaturas de até 50 °C e causar febre, cólica abdominal, vômito e diarreia. Gestantes, idosos, crianças e imunodeficientes têm mais risco de desenvolver formas mais graves de salmonelose e devem redobrar a atenção. A melhor forma de consumir ovos é cozinhá-lo por 12 minutos. É preciso atenção também a doces preparados com ovos crus e que não vão a cocção.

8. Gemada realmente dá energia? Crianças estão liberadas para ingeri-la?

De fato é uma bebida energética, mas o consumo de ovo cru traz riscos de contaminação para qualquer faixa etária.

9. Quais são os teores de colesterol do ovo de galinha?

Um ovo de galinha tem de 120 mg a 200 mg de colesterol, conforme o peso. Para comparação, cem

gramas do alimento cozido (aproximadamente dois ovos) têm cerca de 397 mg de colesterol, enquanto 100 g de contrafilé grelhado contêm 102 mg e 100 g de queijo branco, 62 mg.

10. Ovo orgânico tem menos hormônios do que o caipira e o comum?

Na verdade, utilizam-se antibióticos promotores de crescimento, e não hormônios. Nutricionalmente, não existem diferenças consideráveis entre esses ovos -a diferença mais importante é relacionada ao manejo de produção. A produção convencional de ovos utiliza gaiolas industriais e é um método superintensivo, que explora ao máximo o potencial fisiológico da galinha. A orgânica utiliza galinhas que foram alimentadas exclusivamente com alimentos orgânicos, sem agroquímicos, que não sofreram debicagem (retirada dos bicos, para evitar que se ataquem). Nessa produção, há controle rígido do uso de antibióticos e as aves não são criadas em gaiolas, têm acesso ao chão. Já o ovo caipira é um meio-termo entre as produções, com uso controlado de remédios, mas não tanto como os orgânicos. As galinhas não são criadas em gaiolas, mas não são necessariamente alimentadas com produtos orgânicos.

11. Como saber se o ovo está fresco?

Ao chocalhar o ovo, o conteúdo não deve se mover (caso se movimente, está velho). Outra forma de verificar é colocar o ovo em uma vasilha com água e sal: quanto mais fresco é o ovo, mais fundo ele fica. Durante uma preparação, dá para observar o frescor do alimento de acordo com a área ocupada. O ovo fresco se espalha pouco, formando um pequeno diâmetro. Já o velho ocupa uma área grande.

12. Dá para saber se o alimento está contaminado com salmonela?

Não é possível fazer o diagnóstico sem uma análise laboratorial. O importante é saber a procedência do ovo, verificando se o produto veio de uma granja em que as aves passam regularmente por um controle sanitário.

13. O ovo deve ser guardado fora ou dentro da geladeira?

Dentro da geladeira, nas prateleiras, mais ao fundo. Nunca se deve deixar o alimento na porta: quando é aberta, a temperatura interna se altera mais facilmente -e a salmonela, se estiver presente no alimento, consegue se multiplicar em uma temperatura bem ampla, de 5°C a 45°C.

14. O ovo pode substituir o consumo de carnes?

Em alguns dias da semana, o ovo pode ser a fonte de proteína da refeição. No entanto, não se deve trocar a carne pelo ovo todos os dias, para que não haja carência de nutrientes, como ferro e vitaminas do complexo B, presentes na carne vermelha, por exemplo.

15. Consumir várias claras de ovo por dia (como complemento proteico para treino, por exemplo) funciona? Traz algum risco?

A clara é rica em albumina (um tipo de proteína) e não tem gordura: é praticamente proteína pura. A orientação é que o esportista consuma proteína depois do treino, para ajudar na recuperação e na restauração dos músculos. Duas claras de ovos fornecem uma boa quantidade de proteínas -e não é preciso mais do que isso. O problema é que muitos atletas consomem clara crua, correndo risco de contaminação por salmonela. O excesso de proteínas também pode sobrecarregar os rins.

16. Funciona passar clara no cabelo? E na pele?

O componente principal da clara é proteína, que, de acordo com estudos, ajuda a melhorar o estado da pele e do cabelo e está presente de forma hidrolisada em diversos cosméticos, conferindo maciez e melhor aparência. Na clara, ela se encontra de forma bruta, com moléculas maiores, o que leva a uma penetração menos eficaz desse nutriente. Para obter os benefícios, o ideal é utilizar um cosmético com a proteína já preparada para esse fim.

17. O ovo de codorna oferece nutrientes diferentes?

Não. O ovo de codorna possui, proporcionalmente, mais colesterol, fósforo, ferro e cálcio e menos vitamina A.

18. Ovo de pata é mais forte do que o de galinha? Que nutrientes oferece?

Não. Em termos nutricionais, os ovos são semelhantes.

19. A casca de ovo é fonte de cálcio? Como deve ser usada na alimentação? Vale comer a casca triturada?

Sim. Estudos realizados com animais demonstraram que a biodisponibilidade do cálcio presente na casca é boa. Uma colher de café da casca em pó pode ser usada diariamente na alimentação. Para prepará-la, deve-se mergulhar as cascas em solução clorada (10 ml de água sanitária em um litro de água) por cinco minutos e, em seguida, fervê-las em água limpa por dez minutos. Depois, é preciso deixá-las secar em temperatura ambiente ou no forno, moê-las e conservar em recipiente limpo e tampado. Não é recomendado exagerar: em excesso, o cálcio pode inibir a absorção de ferro e zinco pelo organismo.

20. Há diferença entre o ovo branco e o vermelho?

Ambos são iguais nutricionalmente -a diferença está na linhagem das galinhas. O que existe é uma crença entre os consumidores de que o vermelho é melhor do que o branco. Ao contrário do que roga outro mito, o ovo branco pode ter uma gema tão forte quanto o vermelho. Os ovos caipiras também podem ser brancos ou vermelhos, mas, em geral, raças criadas para produção de ovo caipira botam ovos vermelhos porque o consumidor tem dificuldade de entender que o ovo branco pode ser caipira.

21. O que é ovo pasteurizado?

É o ovo líquido, submetido ao processo de pasteurização lenta e conservado sob refrigeração, com validade máxima de sete dias. É bastante usado pela indústria de massas e biscoitos, assim como o ovo em pó, desidratado, que tem vida útil de 12 meses.

22. Ovo enriquecido com ômega 3 é melhor?

Esse produto é enriquecido com os ácidos graxos DHA e EPA, da família do ômega 3. No entanto, não deve ser considerado fonte desses elementos -em geral, seria necessário consumir muitos ovos para obter o benefício. Mais interessante é consumir alimentos naturalmente ricos nesses elementos, como peixes de água fria.

23. O que é o ovo light? Como é produzido?

É um ovo com menor teor de gorduras. Esse tipo de ovo é produzido por meio da modificação da dieta da galinha. Para especialistas, no entanto, o uso do produto não compensa -alguns acreditam que o animal lance mão das reservas do próprio organismo e acabe produzindo ovos com composição nutricional regular.

24. Dieta à base de ovo emagrece? Faz mal?

Quando a dieta é restrita a um só tipo de alimento, a quantidade de calorias ingeridas diminui e, conseqüentemente, a pessoa emagrece. Mas isso não quer dizer que um determinado alimento, como o ovo, tenha alguma característica emagrecedora específica. Esse tipo de regime não é saudável, pois gera carência de nutrientes essenciais, encontrados em outros alimentos. E a pessoa não consegue sustentá-lo por muito tempo, retomando os hábitos antigos e readquirindo peso.

25. Quais são os sintomas da intolerância ao ovo? E da alergia? Alérgicos a ovo de galinha devem evitar consumir ovos de outras aves?

A intolerância ao alimento é caracterizada pela sensação de dificuldade de digestão após o consumo. Já a

alergia causa manifestações respiratórias, inchaço nos lábios, urticárias (placas avermelhadas que coçam) ou vômito. Pacientes alérgicos devem evitar ingerir ovos de outras aves pois é comum alergia a todos eles. Algumas pessoas toleram o ovo cozido, mas não o cru -um acompanhamento médico pode ajudar no diagnóstico.

Copyright © Cardiologia Knobel 2010. Todos os direitos reservados.

Fonte: <http://www.knobel.com.br/site/25-perguntas-sobre-ovo/>