



O ovo é um alimento saudável, de alto valor nutritivo e seguro para ser consumido

O ovo é conhecido como um alimento rico em proteínas e de baixo valor calórico. Por isso, deve fazer parte do cardápio das pessoas de todas as idades. Ele é considerado pela Organização Mundial da Saúde - OMS, como um alimento de proteína, padrão de consumo de fácil digestão. Além disso, é fonte de vitaminas do complexo B (a mais importante é a B12) e possui vitaminas lipossolúveis e minerais que enriquecem qualquer tipo de refeição.

Para consumir ovos com segurança

A “Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação”, publicada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), presta esclarecimentos sobre os cuidados que devem ser tomados durante a manipulação de alimentos. O trabalho do manipulador de alimentos é fundamental para garantir a saúde dos consumidores. A Ovos Brasil, sempre apoiando essa iniciativa e reafirmando sua missão de expandir os conhecimentos sobre ovo sob vários aspectos — principalmente aqueles ligados à segurança alimentar — destaca as seguintes recomendações:

Como armazenar e manipular ovos?

- Compre sempre ovos de origem conhecida e inspecionados pelos serviços oficiais;

- mantenha-os em local limpo, fresco e arejado, preferencialmente em geladeira, após comprá-los;
- ao comprar ovos, certifique-se da data de validade e que não estejam com a casca suja, trincada ou quebrada;
- lave com água e sabão as superfícies de trabalho, utensílios e mãos antes de manusear o produto cru;
- lave os ovos somente antes de utilizá-los;
- os ovos e os alimentos que os utilizam como ingrediente devem ser bem fritos e cozidos.
- os alimentos preparados com ovos devem ser armazenados na geladeira para sua melhor conservação.

Segurança biológica do ovo

O risco de um ovo ser contaminado por salmonella é muito baixo, cerca de 1 em cada 20.000 ovos. Mas não existe razão para se correr o risco de contrair infecções alimentares. O manuseio apropriado e higiênico do ovo pode reduzir ou até eliminar esse risco.

Os ovos não são a única fonte de salmonella.

As salmonellas podem ser encontradas na natureza e são facilmente disseminadas. Existem mais de 2.500 tipos de salmonelas. A bactéria pode ser encontrada no trato intestinal de todos os animais, aves, répteis, insetos, humanos e vegetais.



OVO: consumo com segurança

e uma camada densa, que inibe a movimentação da bactéria. Portanto, existem várias camadas de proteção para que as bactérias não atinjam facilmente a gema, onde estão os nutrientes necessários para a sua multiplicação.

Eliminando o mito do colesterol

A maior discussão em torno do ovo é se a quantidade de colesterol pode prejudicar a saúde. Porém, análises mostram que a quantidade ingerida do bom colesterol, presente no ovo, em nada interfere neste processo.

As pesquisas estabelecem 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.

Eliminando mitos sobre o colesterol

Hoje, não existe recomendação para limitar o consumo de ovos pelas pessoas, de modo geral. A população tem reservas por informações incompletas do passado sobre o colesterol presente em determinados alimentos. Porém, hoje já é conhecido que o consumo de gorduras saturadas é pior para aumentar o mau colesterol sanguíneo que o colesterol da dieta, presente nos alimentos. De acordo com especialistas, (fonte: site aeb.org.br), o ovo contém quantidades muito baixas de gorduras saturadas (1,5g das 5,5g de gorduras insaturadas).

Muitos brasileiros ainda evitam ovos por medo do colesterol, apesar dos resultados das pesquisas, nos últimos 30 anos, nunca terem comprovado a relação entre o consumo de ovo e as doenças cardíacas. O consumo de ovo diariamente não aumenta o risco de doenças do coração.

Como resultado deste mito, muitos brasileiros estão se privando dos benefícios proporcionados pelos nutrientes especiais do ovo. Não somente décadas de pesquisa demonstraram não haver associação do consumo do ovo com doenças cardíacas, mas, ovos são excelente fonte de colina, substância importante para quebrar a homocisteína,

O ovo propriamente dito pode não estar contaminado quando o compramos, mas pode se contaminar quando manuseado e/ou armazenado indevidamente. Manusear os ovos com as mãos sujas, o contato dos ovos com os animais de estimação e com outros alimentos contaminados; armazenados em locais não limpos e com presença de insetos e também em ambiente e equipamentos de cozinha não higienizados, podem contaminá-los por salmonelas ou mesmo por outras bactérias prejudiciais à saúde humana.

Mas a casca do ovo não o protege das bactérias?

Sim e não. O ovo tem várias barreiras de proteção natural para prevenir a entrada e crescimento de bactérias em seu interior. Estas barreiras protegem o ovo em seu caminho da galinha até a sua casa. Apesar de proteger, a casca do ovo tem poros e não é totalmente à prova de bactérias. Para uma segurança adicional, a legislação sanitária do Brasil exige que os ovos devam ser higienizados com substância antisséptica antes da comercialização pelo produtor.

Existem ainda as barreiras internas do ovo: as membranas internas, da casca e da gema, que possuem substâncias que impedem a infecção bacteriana. A clara possui uma camada com pH alcalino, que barra o crescimento bacteriano,



TEXTO ASSESSORIA DE COMUNICAÇÕES

um aminoácido do sangue associado com o aumento do risco de doenças do coração.

Ovo: uma escolha nutritiva

O ovo é um dos alimentos mais nutritivos da natureza e uma excelente fonte de proteína de alta qualidade. Quase todos os nutrientes de que o corpo necessita podem ser encontrados no 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 é extenso. Um ovo grande contém:

- somente 70 calorias;
- 6 gramas de proteína;
- é uma fonte excelente de ácido fólico e vitamina B12;
- contém somente 6 gramas de gorduras, a maior parte insaturada;
- não contém gorduras trans;
- a gema é uma boa fonte de antioxidante luteína.

Entendendo o colesterol

Níveis saudáveis de colesterol reduzem o risco de doenças do coração. O colesterol é produzido naturalmente por todos os animais e humanos. O nosso corpo necessita do colesterol para sintetizar os hormônios, vitamina D e para manter as células saudáveis. O fígado produz a maior parte do nosso colesterol. O colesterol da dieta, encontrado em alimentos como frango, frutos do mar, ovos e derivados do leite tem pouca interferência no colesterol sanguíneo para a maioria das pessoas.

A gema também possui uma membrana protetora

Pesquisa analisa práticas na compra e na utilização do ovo na alimentação

Desde 1999, dados do Ministério da Saúde apontam a *Salmonella* como a principal bactéria causadora de surtos alimentares no Brasil, e os ovos contaminados, ou alimentos preparados à base destes, crus ou mal cozidos, estão associados a esta ocorrência.

Com o objetivo de avaliar as práticas adotadas pelo consumidor na compra e na utilização do ovo na alimentação, a nutricionista Daniele Leal, do programa de pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” (USP/ESALQ), realizou uma pesquisa entre março e junho de 2009, na cidade de Sorocaba (SP). Orientada por Gilma Lucazechi Sturion, professora do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), Daniele entrevistou 664 pais de alunos de escolas de educação infantil, particulares e municipais, que preencheram questionários sobre práticas

adotadas na compra, armazenamento, limpeza, preparo e consumo de ovos. “Com base nos resultados obtidos, a proposta foi subsidiar ações educativas à população e garantir que o produto não tenha efeito nocivo ao ser humano, visando diminuir doenças de origem alimentar (DTA) a partir da contaminação por *Salmonella*”, explica Daniele.

Média de consumo

Na pesquisa, o público estudado foi predominantemente do sexo feminino, de 31 a 49 anos, com ensino médio completo ou incompleto e com renda familiar de meio a dois salários mínimos. A média de consumo mensal de ovos relatada pelos questionados foi de 4,55 ovos por mês. Dos entrevistados, 61,3% já relacionaram sintomas de doenças, como febre, diarreia, dor de estômago, náuseas, com algum alimento consumido, de-

monstrando identificar o risco de ingerir alimentos impróprios.

Segundo Daniele, a literatura mostra que a contaminação por *Salmonella* em ovos ocorre por duas origens: durante a

CANO ALBUQUERQUE




Um adulto normal pode comer um ovo por dia sem aumentar o risco de doenças do coração?

Pesquisas demonstraram que não existe correlação entre a dieta com ovos e o desenvolvimento de doenças coronarianas em indivíduos normais. O colesterol que ingerimos em nossa dieta tem menos impacto no nível de colesterol do sangue que a gordura saturada que consumimos, (fonte: Hu et al. Journal of the American Medical Association 1999; 281:1387-94).

Se houver uma preocupação com os níveis sanguíneos de colesterol, os passos mais importantes são:

- 1- Procure manter um peso saudável;
- 2- Mantenha atividade física frequente;
- 3- Siga o padrão de alimentação reduzindo as gorduras saturadas e gorduras trans.

Se a ingestão de uma dieta for balanceada, não é necessário cortar o consumo de ovos ou camarões, a menos que seu médico ou nutricionista faça esta recomendação. Se for aconselhado que mude sua dieta para reduzir o colesterol sanguíneo, o mais importante a fazer é cortar as gorduras saturadas: queijos, manteiga, gordura das carnes, embutidos, cremes de leite etc. É aconselhável aumentar a quantidade de frutas, verduras e fibras na dieta.

Dietas com gorduras insaturadas, na verdade, podem reduzir o mau colesterol sanguíneo. Tente substituir alimentos que contêm gorduras saturadas por alimentos que possuem gorduras insaturadas (azeite de oliva, abacate, nozes e sementes, óleos vegetais). As gorduras trans - encontradas em recheio de biscoitos, bolos, massas, algumas margarinas e alimentos que têm gorduras hidrogenadas – aliadas às gorduras saturadas – aumentam os níveis de mau colesterol no sangue (LDL). 

Cinco razões a mais para comer ovos

- **Controle de peso:** Proteínas de alta qualidade dos ovos contribuem para a sensação de saciedade prolongada e para manter a energia do organismo.
- **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.
- **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 proveem cerca de 250 miligramas de colina, ou seja metade das necessidades diárias para uma mulher gestante ou amamentando.
- **Função cerebral:** Colina também é muito importante para a função cerebral em adultos, mantendo a estrutura das membranas celulares. É componente chave para a neurotransmissão, que é responsável por transmitir as “mensagens” do cérebro através dos nervos para os músculos.
- **Saúde da visão:** Luteína e Zeaxantina, dois antioxidantes 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.

fase de formação do ovo e postura ou devido à manipulação e/ou armazenamento inadequado pelos produtores, comerciantes e consumidores. “É necessário que haja adequação das práticas adotadas durante a compra, armazenamento, manipulação e preparo seguro de ovos no domicílio para a diminuição do risco de infecção por *Salmonella*”, orienta.

Os locais de compra mais citados foram os super e hipermercados, onde, na

maioria das vezes, o alimento é mantido fora de refrigeração. O item mais observado relatado pela maioria da população entrevistada na hora da compra foi a validade. A maioria também citou adotar a prática de não comprar ovos com sujidades e descarte dos rachados ou quebrados, de armazená-los na porta da geladeira, de não limpá-los antes de utilizar e de lavar as mãos e recipientes com água e sabão após o contato com o ovo cru. Mais da metade dos questionados consomem ovos crus ou mal cozidos, considerados de risco pela possibilidade de estarem contaminados com a bactéria *Salmonella*, pois não sofreram o processo térmico adequado que eliminaria uma possível contaminação. Destes, o mais consumido é o ovo frito com gema mole, seguido por suflês, musses e coberturas de bolos preparados com ovos crus. “Os entrevistados que citaram conhecer a existência de risco de contaminação por práticas inadequadas, relataram consumir menos preparações com ovos crus e mal cozidos, quando comparados com os outros participantes”, conta Daniele.

Práticas adequadas

Como solução para diminuição dos surtos alimentares causados pela *Salmonella*, a pesquisa recomenda o planejamento de programas ou ações educativas para a população sobre as práticas adequadas na compra e preparo de ovos, com vista à diminuição da falta de informação. E, aos consumidores, recomenda que, durante a compra, seja escolhido o produto mais fresco, conforme data de validade, além de não comprar ovos quebrados, rachados ou sujos. A pesquisadora ressalta que os ovos *in natura* não podem ser consumidos crus ou mal cozidos. “Depois de comprado, os ovos devem ser retirados da embalagem e colocados em uma embalagem de plástico com tampa e armazenados dentro da geladeira. Antes de usar, devem ser lavados com água corrente e, após a manipulação destes, as mãos e utensílios que tiveram contato com os ovos devem ser lavados com água e sabão. Vale lembrar também que o tempo de cozimento do ovo inteiro deve ser de sete minutos após início da fervura e, para outras preparações, a gema e clara devem estar coaguladas”, conclui.

CARLA OLIVEIRA - ESALQ/USP

