



Ovo

Mocinho ou bandido?

Sem consenso, estudos a respeito desse alimento ainda devem continuar

O ovo é considerado um alimento nutricionalmente completo, perdendo apenas para o leite materno, e é considerado tão completo por seus nutrientes serem capazes de gerar e manter uma vida. É rico em proteínas e vitaminas do complexo B, A, E, K, e minerais como ferro, selênio, fósforo e zinco. Encontra-se ainda como fonte biodisponível de luteína e zeaxantina, carotenóides antioxidantes que se acumulam na região macular da retina e tem função protetora, além de colina, um importante nutriente para a função normal das células.

Entretanto, ainda que diante do seu excelente valor nutricional, a ingestão adequada de ovos tem sido contestada há tempos, devido principalmente à sua relação como causa de complicações cardiovasculares, em virtude da quantidade de colesterol disponível em sua gema ser estimado entre 50 a 250 mg.

O colesterol é um importante componente para o nosso organismo, atuante na estrutura das membranas celulares, produção de hormônios sexuais e vitamina D, participa também dos tecidos nervosos e origina sais biliares. O colesterol dietético - que é aquele obtido por meio da ingestão de alimentos de origem animal - pode ser encontrado principalmente na gema do ovo, mas leite e derivados, camarão e carne vermelha também são ótimas fontes.

Como já dito, a associação entre consumo de ovos, aumento do colesterol e doenças cardiovasculares é antiga, e uma infinidade de estudos nacionais e internacionais já foram realizados, sempre comprovando dois lados desse versátil alimento.

Níveis sanguíneos do colesterol total (CT): menor que 200 - desejável; de 200 a 239 - limítrofe; mais ou igual a 240 - alto.

Guias dietéticos dos Estados Unidos e a Associação Americana do Coração recomendam uma ingestão diária média de cerca de 300mg de colesterol (ALAN 2006).

No entanto, um outro documento do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), que é responsável pelas diretrizes alimentares americanas, afirma que atualmente não há evidências disponíveis para relacionar significativamente uma



Fotos: Del Rodrigues

Estudos sugerem que o consumo não está significativamente relacionado ao aumento do risco de insuficiência cardíaca



Já outras pesquisas apontam benefícios possíveis com queda da ingestão do colesterol dietético dos ovos

dieta com colesterol e os níveis do colesterol sanguíneo.

Basicamente, nos vemos diante de duas linhas de pesquisa: a que promove a alfabetização do colesterol e a que ainda pede atenção em seu consumo. O documento america-

no que abre sinal verde para o colesterol justifica que 80% do colesterol circulante no organismo são produzidos pelo fígado (LOPES, 2015), ou seja, a menor parte, apenas 30% são provenientes da alimentação. Este documento baseia-

se em estudos que sugerem que o consumo de ovos não está significativamente relacionado com o aumento do risco de insuficiência cardíaca e indica que muitos estudos que afirmam o contrário não consideram fatores de ris-

co como tabagismo, sedentarismo, sexo ou idade, e até mesmo a dieta: se um indivíduo consome alimentos com altos índices de gordura animal, a inclusão do ovo na dieta pode aumentar naturalmente o nível de colesterol sanguíneo.

Já os estudos que colocam o colesterol do ovo como bandido, apontam indivíduos que podem beneficiar-se com a diminuição da ingestão do colesterol dietético, como portadores de diabetes mellitus, que já apresentam anormalidades no mecanismo de transporte do colesterol, ou ainda indivíduos que historicamente apresentam colesterol elevado. Um fato em concordância entre ambas linhas de pesquisa é que a ingestão do ovo aumenta a quantidade de LDL, mas favoravelmente aumenta a quantidade de HDL, o que também é um fator benéfico a ser considerado.

De forma concisa, o ovo é um alimento versátil, de fácil acesso e de alta qualidade nutricional. Entretanto, apesar dos muitos estudos já realizados, resta-nos saber em quais proporções devemos consumi-lo e o quanto este alimento pode influenciar nossa saúde, se incluso na dieta. Os estudos epidemiológicos, que também são em grande quantidade, não nos apresentam uma sentença absoluta quanto ao risco de doenças cardiovasculares. Portanto, os estudos a respeito desse alimento tão importante ainda devem continuar.

Por fim, vale ressaltar a importância de uma dieta balanceada e com atividades físicas regulares, e que a forma de preparo e a quantidade ingerida, não só do ovo, mas de muitos outros alimentos, são fatores determinantes para um bom aproveitamento nutricional. E, cada vez mais, é possível resgatar o conceito de que a alimentação e a qualidade de vida são aliadas na prevenção de muitas doenças.

Na próxima semana, abordaremos mais sobre alimentos X colesterol.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br.