

## Ovo: vilão ou mocinho?

Alongo de muitos anos, o ovo foi colocado como vilão para a saúde cardiovascular, por ser fonte de colesterol. Porém, estudos mais recentes vêm mostrando os inúmeros benefícios desse alimento, além de ser relativamente barato e de fácil acessibilidade.

Antes de citar seus benefícios, vamos esclarecer melhor sobre o mito do colesterol.

Realmente, a gema de ovo é rica em COLESTEROL, pois sabemos que um ovo médio possui cerca de 220 miligramas dessa gordura, sendo que a ingestão diária recomendada é de no máximo 300 miligramas. No entanto, ao contrário do que as pessoas pensam, esse colesterol não vai imediatamente entupir as artérias, pois nosso organismo precisa do colesterol para outras

funções vitais. Estudos mostram que para 75% das pessoas, o colesterol da comida não causa impacto significativo nos níveis de gorduras circulantes no sangue, podendo consumir até 1 ovo por dia. Para os 25% restantes, sugere-se moderação, pois o colesterol vindo do alimento pode sim causar problemas, o que não significa excluir o ovo da dieta - apenas moderar o consumo e limitá-lo a 3 ovos por semana.

Agora, com relação aos benefícios, a lista é longa. O primeiro seria a presença de uma substância chamada COLINA, considerada um nutriente essencial ao organismo. Um ovo médio tem cerca de 130 miligramas de colina, sendo que o organismo de um homem saudável necessita de 550 miligramas, o da mulher é de 400 miligramas e das gestantes 450 miligramas. A colina, encontrada apenas nas gemas, é necessária, pois colabora para o funcionamento normal das células, atua na função cerebral, no metabolismo do fígado, previne má formações fetais, melhora a memória, previne os problemas cardiovasculares por atuar na quebra da homocisteína (aminoácido sanguíneo que pode estar associado ao aumento de risco cardíaco) e ainda previne em até 40% o risco de câncer de mama em mulheres.

Além da colina, a gema é rica em FERRO e ÁCIDO

FÓLICO, sendo ótima para combater e prevenir a anemia, melhorar a disposição e imunidade.

A clara do ovo é rica em uma proteína de alto valor biológico chamada ALBUMINA. Estudos mostram que o ovo contém a 2ª melhor qualidade proteica dos alimentos, sendo que o primeiro é o leite materno. Essa proteína é ótima para formação muscular, controle dos níveis de gordura do organismo e formação de enzimas essenciais.

O ovo contém também doses altas de TRIPTOFANO, um aminoácido precursor de serotonina, que é uma substância relacionada à sensação de bem-estar e redução da ansiedade.

A presença de antioxidantes é outro benefício do ovo. Tanto a

LUTEÍNA quanto a ZEAXANTINA previnem a degeneração macular (lesão nos olhos).

Outros nutrientes do ovo que se destacam são: a VITAMINA B12 (1 ovo contém 50% da necessidade diária dessa vitamina, ótima para prevenir anemia e ajuda na absorção de aminoácidos); a BIOTINA (vitamina ótima para pele, cabelo e unhas); a VITAMINA D e o FÓSFORO (ótimos para os ossos); e a VITAMINA A (antioxidante que previne envelhecimento precoce e ótima para a vista).

Em relação ao VALOR CALÓRICO, um ovo médio possui apenas 70 calorias: o que o deixa mais calórico é a forma como é feito. Se for frito, por exemplo, esse valor sobe para 290 calorias; já se for omelete de queijo e presunto, sobe para 250 calorias. Então, a melhor maneira é comer o ovo cozido ou na frigideira, mas apenas com um fio de azeite.

Mas atenção, pois inúmeras preparações podem conter ovos na receita, como macarrão, tortas, bolos, maionese, entre outros, e esses devem ser considerados na quantidade diária máxima de ingestão.

No geral, percebe-se que ele só é vilão se for em excesso, mas privar o ovo da dieta é pior do que consumi-lo corretamente.



Dra. Mariana Ferri d'Avila

Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
- Nutrição Funcional
- Nutrição Esportiva
- Ortomolecular
- Nutrição Preventiva

*para 75% das pessoas,  
o colesterol da comida não  
causa impacto significativo  
nos níveis de gorduras  
circulantes no sangue.*

