

O consumo de ovo aumenta o colesterol?

Até mesmo aqueles que demonizaram os ovos como os maiores vilões da saúde do coração, começam a rever suas posições. Isso deve-se a uma série de estudos que mostram de maneira muito contundente que a sua condenação foi uma espécie de julgamento sumário, um caso clássico de “erro jurídico”. Diante das novas evidências um novo veredito: o ovo está “absolvido”.

Descobriu-se que apenas uma pequena parcela do colesterol sanguíneo provém da dieta, a maior parte é produzida pelo próprio organismo. Essas evidências levaram a Associação Americana do Coração a revisar nos últimos anos suas diretrizes dietéticas. O colesterol da alimentação ainda deve ficar restrito aos 300 miligramas diários. Mas o veto ao ovo tornou-se mais ameno. Algumas pessoas, como os diabéticos e aqueles que já sofreram infartos, devem obedecer realmente à antiga limitação de três unidades semanais. Aos demais indivíduos a mensagem é clara: o ovo está liberado.

Ovos não aumentam o mau colesterol. Houve uma “difamação” de alimentos perfeitamente saudáveis. O exemplo mais clássico disso são os ovos, que estão entre os alimentos mais saudáveis que você pode ingerir. Mas como eles contêm grandes quantidades de colesterol, acreditava-se que podiam causar doenças cardíacas. Mas os estudos mostram que o colesterol na dieta não está relacionado com o aumento do colesterol ruim no sangue. Os ovos aumentam o HDL (o bom colesterol) e não estão associados a um risco aumentado de doença cardíaca.

Quem tem colesterol pode comer ovo cozido todos os dias?

Pode sim! O ovo é um alimento nutritivo, fonte de colina, proteína, boa gordura e demais nutrientes, sem contraindicações, exceto para quem tem alergia ao mesmo. Sendo assim, até mesmo pessoas com alterações no colesterol podem consumir ovos.

Gema de ovo faz mal?

Outro mito sobre o ovo é o de que a gema deve ser jogada fora. Vamos aos fatos. A clara é muito baixa em calorias, por isso este costume de descartar a gema e comer a clara. Mas a parte mais nutritiva do ovo é justamente a gema, lá estão 40% das proteínas, antioxidantes e a maioria das vitaminas e minerais do alimento. Reafirmando que as contraindicações para o ovo valem apenas para aqueles que têm alergia ao alimento. Esclarecendo que os causadores de alergia mais comuns estão na clara do ovo, e não na gema. O ovo deve ser incluído até na alimentação das crianças, pois seu consumo está associado à prevenção de doenças ligadas ao sistema nervoso, cardiovascular e aos ossos.

Posso comer ovo todos os dias? Qual a quantidade máxima por dia?

Sim, você pode comer ovo todos os dias. Ele é considerado um dos melhores alimentos do mundo, devido ao seu alto valor nutricional. O ovo é composto por proteínas bem aproveitadas pelo organismo, vitaminas, minerais e gorduras, incluindo o colesterol.

Não existe consenso no mundo da saúde sobre a quantidade ideal de ovo ao dia. Mas, a American Heart Association sinaliza que até duas unidades diárias garantem o aporte nutricional que é oferecido pelo alimento.

Benefícios do ovo cozido pela manhã

- Reduz a ingestão de calorias. Ingerir ovos pela manhã causa menor variação de glicose e insulina no sangue, reduzindo a resposta da grelina, o hormônio da fome.
- Estimula o emagrecimento.
- Estimula a hipertrofia.
- Aumenta o gasto de calorias.

Quais são os benefícios do ovo?

- Contribui para aumentar a massa muscular.
- Ajuda a memória e concentração.
- Auxilia na perda de peso.
- Melhora o sistema imunológico.
- Ajuda a reduzir o colesterol ruim e a aumentar o colesterol bom.
- Combate a anemia.
- Previne o envelhecimento precoce.
- Mantém a saúde dos ossos e dos dentes.

Prof. Dr. Luzimar Teixeira
CEPEUSP - GEAFAS