



O CONSUMO EXCESSIVO DE OVO DIARIAMENTE FAZ MAL À SAÚDE?

O ovo é um alimento rico em proteína de alto valor biológico, pois fornece todos os aminoácidos essenciais. Fonte de importantes vitaminas, minerais e compostos bioativos como luteína e zeaxantina. Outra fonte alimentar do ovo é o colesterol, que também é fundamental na participação das membranas celulares, produção de vitaminas, hormônios e ácidos biliares.

Portanto, o ovo tem uma excelente qualidade proteica, fato que, inclusive, o permite ser um alimento substituto de outros alimentos fontes de proteína de alto valor biológico, como carne vermelha, frango e peixe.

Por outro lado, quando consumido em excesso, como, por exemplo, 10 unidades por dia, em associação com outras fontes proteicas, poderá contribuir para exceder as recomendações diárias de proteína, podendo desequilibrar a longo prazo as funções renal e hepática, além de poder influenciar no aumento do colesterol sanguíneo.

Quanto mais alta estiver a concentração de colesterol no sangue, mais ele se acumulará nas paredes das artérias – essa deposição de gorduras poderá causar a formação de placas de ateromas, que podem obstruir a passagem do fluxo sanguíneo.

De acordo com a V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose, recomenda-se a ingestão diária de colesterol < 300 mg/d para indivíduos sem doenças; e para dislipidêmicos e indivíduos portadores de doenças cardiovasculares, o incentivo é < 200 mg/d; concordando com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).

É preciso estar atento ainda para a quantidade de colesterol presente no ovo – uma gema contém cerca de 200 mg da substância, de acordo com as Tabelas de Composição dos Alimentos. Isso representa mais da metade da quantidade diária de colesterol recomendada, ou seja, o consumo de dois ovos já ultrapassa a quantidade máxima a ser ingerida por dia.

As pessoas portadoras de hipercolesterolemia familiar, dislipidemia, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, em uso de medicamentos, devem ficar atentos ao exagero no consumo de ovos.

Mesmo para pessoas sem comorbidades, **recomenda-se o preparo de ovos de forma cozido, mexido, omelete ou pochê, não usando gorduras** como óleos, banha de porco, manteiga e margarina. **A Associação Americana do Coração recomenda o consumo de até 2 ovos por dia.**

O excesso do consumo de ovos, assim como o de qualquer outro alimento, pode prejudicar o organismo. **Uma dieta saudável deve ser variada e incluir diferentes tipos de alimentos, como frutas, legumes, cereais integrais, outros tipos de proteínas e laticínios.**

Dra. Catia Elken Magalhães Ferreira
Dra. Rosanna Caterina Imbroisi
Dr. Flavio Henrique Zoner Rocha
Dr. Juan de Carvalho R. Araújo

Equipe de Nutrição do Centro de Diagnose da Mútua