

O OVO ESTÁ BOMBANDO!

Disparou o consumo do alimento, que, redimido pela ciência, não carrega mais a injusta alcunha de vilão à mesa. Ainda assim, há macetes para aproveitar só o que ele tem de melhor

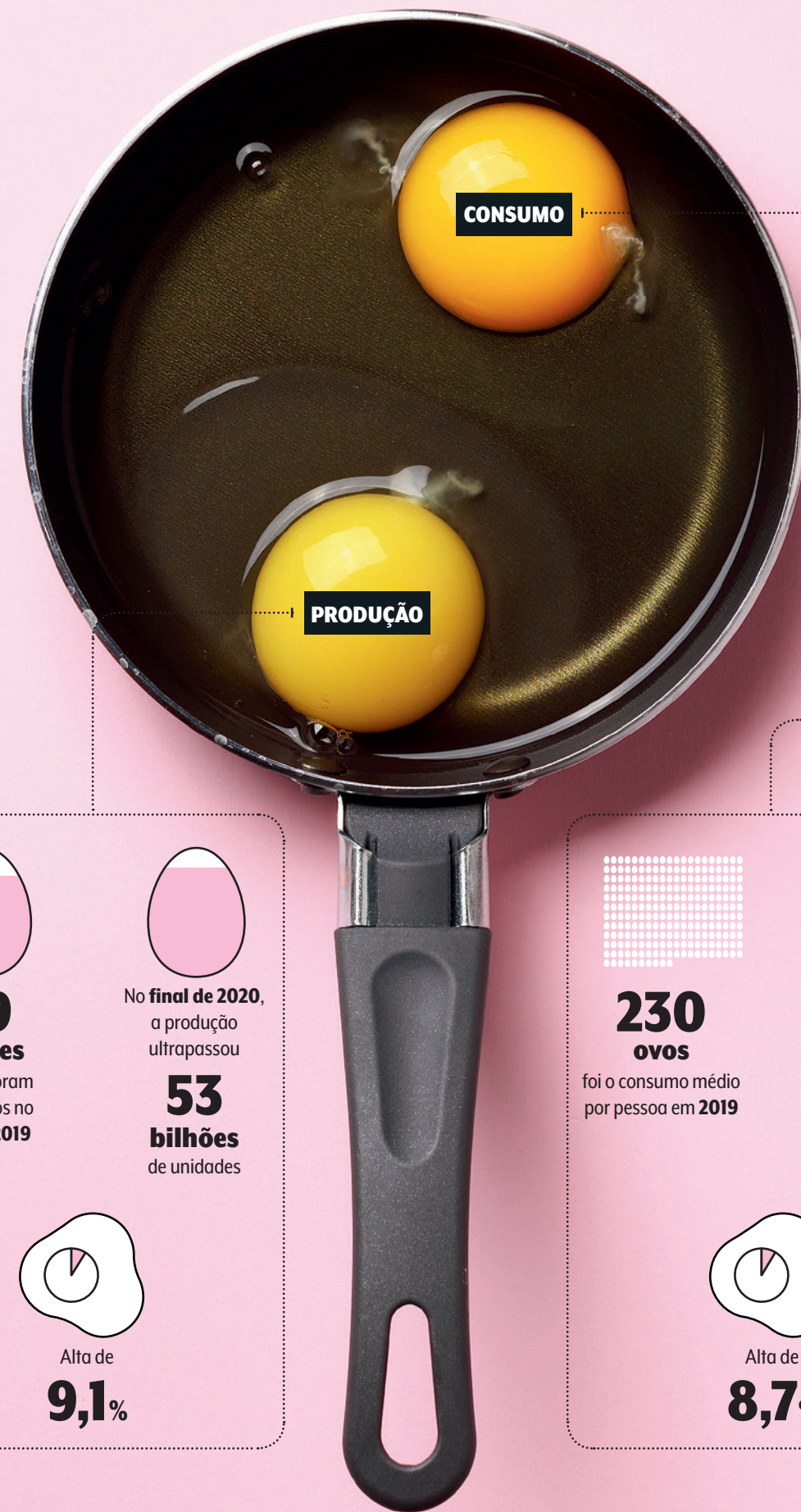
texto THAÍS MANARINI design e ilustrações EDUARDO PIGNATA fotos JCHIZHE - GETTY IMAGES e RYANJLANE - GETTY IMAGES

A cada segundo, o tempo que leva para a gente piscar, são produzidos 1 300 ovos em nosso país. No ano passado, a Associação Brasileira de Proteína Animal (ABPA) contabilizou a produção de 53,5 bilhões de unidades — cerca de 4 bilhões a mais do que em 2019. “São números impactantes”, avalia Ricardo Santin, presidente da entidade. O salto na oferta está atrelado, claro, ao crescente apreço da população por esse item. Para ter ideia, de 2019 para 2020, o consumo anual por pessoa passou de 230 para 250 ovos. O alimento anda na crista da onda — e as redes sociais expõem a tendência. Seu amarelo vibrante embelezou fotos do café da manhã ao jantar, e em diversos formatos: mexido, frito, pochê, na omelete...

O movimento é percebido pelos profissionais de saúde, que têm suas hipóteses para tamanha popularidade. “Há um maior interesse por dietas ricas em proteínas e com menos carboidratos. Então, de manhã, as pessoas começaram a colocar o ovo no lugar do pão”, avalia Maria Fernanda Vischi D’Ottavio, nutricionista do HCor, na capital paulista. “Temos visto ainda uma transição para o vegetarianismo, e esse é um alimento que entra como opção de fonte proteica nas principais refeições”, acrescenta. Aliás, a mudança nem precisa ser completa. Hoje, os chamados flexitarianos são um grupo em ascensão — eles não excluem a carne vermelha totalmente, mas se esforçam para minimizar sua participação no cardápio. Aí, o produto vindo da galinha se encaixa que é uma beleza. Outro ponto em seu favor é o preço mais acessível — sobretudo num contexto como o dos últimos anos, em que o valor da carne vermelha pode assustar quem encosta no balcão do açougue.

Para o presidente da ABPA, a trajetória do ovo rumo ao posto de queridinho é marcada principalmente por campanhas de esclarecimento a respeito de seus benefícios à saúde e a desmitificação de que ele coloca o coração em perigo. A confusão surge vez ou outra porque o alimento é abastecido de colesterol. “Mas um grande estudo mostrou que, quando a substância vem da dieta, não é tão determinante para a elevação do colesterol ruim no sangue”, conta a nutricionista Valéria Arruda Machado, diretora executiva do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). De olho nisso, as diretrizes americanas nem contam mais com a recomendação de restringir o colesterol dietético a determinado valor. Porém, pedem que essa característica seja levada em conta ao elaborar o menu.

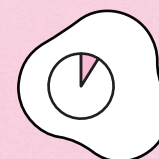
Por aqui, o Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) acaba de atualizar seu posicionamento sobre o consumo de gorduras e a saúde cardiovascular. Segundo o documento, as evidências atuais não são capazes de traçar uma relação entre a ingestão de ovos e os problemas cardíacos. “Os estudos trazem resultados variáveis porque dependem de como foram feitos, do perfil da população e do padrão alimentar como um todo”, conta Maria Cristina de Oliveira Izar, cardiologista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e coordenadora da diretriz. Por isso, os experts apreciam as chamadas revisões, que analisam um compilado de pesquisas similares. “E elas apontam que, quando se come cinco ovos por semana, e até três por dia, pode ocorrer um aumento discreto no colesterol. Só que a molécula seria de tamanho maior, que é mais facilmente removida da circulação”, diz. ☺



49 bilhões
de ovos foram produzidos no país em 2019



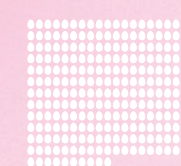
No final de 2020, a produção ultrapassou **53 bilhões** de unidades



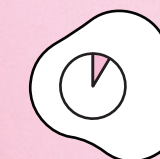
Alta de **9,1%**



230 ovos
foi o consumo médio por pessoa em 2019



Em 2020, a média subiu para **250 ovos** por cidadão



Alta de **8,7%**

NO QUE ELE SE DESTACA

Algumas características marcantes do ovo

Preço

Trata-se de uma fonte de proteína animal mais acessível ao bolso. A caixa com uma dúzia custa em torno de 10 reais.

Proteínas de alto valor biológico

Elas reúnem todos os aminoácidos essenciais ao nosso corpo. Um ovo de 50 g tem 7,5 g dessas proteínas.

Gorduras monoinsaturadas

São tidas como benéficas à saúde. Só não vale abusar. Em um ovo há 1,8 g desse tipo gorduroso.

Gorduras poli-insaturadas

Outra versão bem-vinda, sem exagero. Uma unidade de ovo concentra 0,9 g desse nutriente.

Gorduras saturadas

Em excesso, elas maltratam o coração. O ovo é considerado pobre nesse tipo. Uma unidade tem 1,6 g.

Colesterol

O ovo possui 200 mg da substância. É uma quantidade notável. Indica-se não passar de 300 mg ao dia.

Colina

Um ovo exibe 147 mg dessa vitamina — está tudo na gema. Ela é aliada das funções neurocognitivas.

As moléculas de colesterol que causam mais preocupação entre os profissionais de saúde são as miúdas e densas. “É que as partículas pequenas têm maior capacidade de se depositar nas artérias, elevando o risco de entupimentos”, pontua Maria Fernanda. A despeito das especificidades, a verdade é que, com o avanço da ciência, o colesterol encontrado dentro dos alimentos deixou de ser encarado com a mesma importância e receio de anos atrás. Segundo a nutricionista do HCor, sabe-se que nosso organismo produz, ele mesmo, 70% da substância. “Apenas 30% vêm daquilo que comemos”, calcula. Merece atenção, mas sem paranoia.

Quem está na mira dos especialistas justamente por elevar a fabricação interna de colesterol é a gordura saturada. “Ela é a principal responsável pelo aumento de colesterol ruim no sangue”, informa Valéria. Nesse quesito, o ovo se destaca, já que é considerado um alimento pobre no componente. Saiba que uma unidade de 50 gramas possui 1,6 grama dos chamados ácidos graxos saturados. O valor é quase cinco vezes menor do que em 100 gramas de um contrafilé grelhado. “Esse tipo de gordura também está em produtos industrializados”, lembra Maria Cristina. Salgadinhos, biscoitos recheados, sorvetes e bolos prontos são exemplos de redutos da substância. O recomendado é que sua participação na dieta não ultrapasse 10% do valor calórico total do dia.

Chegar a esse equilíbrio é um dos motivos que vêm fazendo nutricionistas defenderem a moderação na carne vermelha durante a semana. Além de ela concentrar a gordura cujo excesso ameaça o coração, a passagem pelo fogo durante o cozimento incita a formação de moléculas com potencial cancerígeno. Veja: ninguém precisa bani-la de vez. “O ideal é que seja consumida umas duas vezes por semana”, orienta Valéria. Para que as refeições restantes ofereçam proteínas — um nutriente de excelência no bife —, as opções são variadas. No reino

vegetal, temos as leguminosas, representadas por feijões, lentilha e grão-de-bico. Entre as fontes animais, estão frango, peixes e, claro, o ovo. “Ele tem uma proteína completa, ou seja, com todos os aminoácidos essenciais que o corpo não é capaz de produzir”, detalha a nutricionista da Socesp.

Nada de se entupir

Ainda que o ovo esteja mais para aliado do que para bicho-papão, a palavra “exagero” deve ser riscada do dicionário da dieta. “Há pessoas que comem mais de dez unidades por dia. E não sabemos o efeito disso para a saúde cardiovascular”, aponta o nutricionista Alisson Diego Machado, doutorando na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Em geral, o abuso ocorre entre jovens que querem ver os músculos crescerem — ora, as proteínas do ovo ajudam a formar bíceps, tríceps e afins. “Só que esse alto consumo não tem embasamento científico. É preocupante”, ressalta a cardiologista Maria Cristina.

Na nova diretriz da SBC, há um pedido de cautela especial a indivíduos com diabetes tipo 2. “Independentemente da dieta, eles já têm um risco cardíaco maior do que a população em geral”, esclarece a médica. Não dá para bobear. “O ovo é diferente de um sorvete, claro. Ele é parte do que chamamos de comida de verdade, que deve ser a base da nossa dieta. Mas não é porque se trata de um alimento positivo que está liberado comer várias unidades ao dia”, pondera Tarcila Campos, nutricionista do Centro Especializado em Obesidade e Diabetes do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Moderação é a palavra-chave. Além disso, tem jeito certo de distribuir os ingredientes na rotina de quem tem diabetes. Outra turma citada no documento é a de hiper-responsivos ao colesterol vindo do prato — são os que absorvem mais dessa versão. “Mas não é um perfil visto com frequência. E a mensagem é buscar equilíbrio, não proibição”, diz Valéria. ☺

QUANTIDADE IDEAL DE CONSUMO: A PERGUNTA DE 1 MILHÃO

Todos os especialistas ouvidos para a reportagem afirmam que a indicação de unidades de ovo deve ser individualizada, porque depende de vários fatores. “Para chegarmos ao número ideal, precisamos levar em consideração o estado nutricional, a fase da vida, a necessidade de proteínas, a presença de doenças, o contexto alimentar, entre outras coisas”, lista o nutricionista Alisson Machado, da USP. O que parece indiscutível é que ninguém tem que se privar. A cardiologista Maria Cristina, coordenadora da diretriz da SBC, sublinha que o estilo geral de dieta é extremamente relevante. “Colocar o ovo na rotina ao lado de fontes de gorduras saturadas e trans é diferente de incluí-lo como parte de um padrão equilibrado.”

Tão fundamental — ou até mais — quanto evitar exageros é não perder de vista que o modo de preparo tem tudo a ver com a repercussão do alimento no organismo. “Não adianta substituir o filé bovino pelo ovo e fazê-lo frito na manteiga”, exemplifica a nutricionista Priscila Sala Kobal, professora do Centro Universitário São Camilo, na capital paulista. Dessa forma, você evita a gordura saturada da carne, mas vai botá-la no prato por outras vias. É como trocar seis por meia dúzia.

“Sem contar que a fritura aumenta bastante a quantidade de calorias do alimento”, observa Machado. Para o nutricionista da USP, não dá para menosprezar esse aspecto diante do atual cenário de sobrepeso e obesidade que afeta o país. Tarcila aproveita para lembrar que a população com diabetes tipo 2, o mais prevalente, necessita de um maior controle calórico, já que o peso interfere na manutenção das taxas de glicose no sangue.

De novo, o segredo reside em finos ajustes. Não é que os ovos estalados — ou estrelados, vai do gosto do freguês — mereçam virar uma mera lembrança ao paladar. Mas, pelo bem da saúde, há escolhas mais prudentes ao prepará-lo. “Utilize pouquíssimo óleo para fritar, só um fiozinho”, aconselha Priscila. Entre os tipos preferidos, estão os de origem vegetal, caso do azeite de oliva e o óleo de soja. Esse último é elogiado por Valéria: “Ele tem um ótimo equilíbrio entre as gorduras mono e poli-insaturadas”, justifica, fazendo menção a versões mais parceiras do corpo. “Mas o melhor mesmo é recorrer a uma boa frigideira antiaderente, dessas que nem exigem uso de gordura”, avalia a professora do São Camilo.

Se a intenção é colocar o produto da galinha à mesa todo dia, ou em alta frequência, é imprescindível variar na apresentação. “Além do preço, a grande vantagem do ovo é a versatilidade”, exalta Livia Pauliez, nutricionista e chef de cozinha de Ribeirão Preto, no interior paulista. Ele vai bem cozido, mexido, pochê, em omeletes e saladas, sem falar que entra em receitas salgadas e doces. E nada de priorizar a clara só porque reúne menos gorduras e calorias. “A gema pode e deve ser consumida. É nela que está, por exemplo, a maior quantidade de vitamina A”, nota Livia. Ali também tem colina, conhecida por suas funções em prol do fígado e do cérebro.

É pela vida toda

De tão preciosa à cuca, a vitamina colina é especialmente bem-vinda entre as gestantes para assegurar a formação da massa cinzenta do bebê. E, no

tempo certo, compensa demais apresentar o ovo à criança. Em estudo com 163 bebês de 6 a 9 meses publicado na revista científica *Pediatrics*, metade recebeu uma unidade do alimento ao dia. Em seis meses, os cientistas da Universidade Washington em St. Louis, nos Estados Unidos, viram que o hábito melhorou o desenvolvimento dos pequenos. É de fato nessa faixa etária que a introdução pode ocorrer, segundo a nutricionista infantil Fernanda Monteiro, de Brasília, uma fã confessa do alimento. “O ovo dança conforme a música. É possível fazer de um tudo com ele”, elogia.

A nutri só levanta uma ressalva: mais ou menos aos 3 anos, meninos e meninas têm tendência a preferir uma comida que seja moleza de mastigar. Nesse momento, eles torcem o nariz para a carne, que é um tanto fibrosa. Aí, muitas famílias elege o ovo como o salvador da pátria. “Mas é fundamental mesclar as fontes proteicas para não cair em uma zona de conforto na mastigação”, sugere Fernanda. “Na alimentação, não olhamos somente para o aspecto nutritivo, mas também para o lado comportamental”, assinala. E a molecada tem que colocar os dentinhos para trabalhar.

Mas tem uma etapa da vida em que triturar os alimentos se torna realmente mais complicado devido à piora da dentição: é na maturidade. Com isso, o consumo de itens como carne e frango tende a despencar. Só que não dá para correr o risco de apresentar déficit proteico nessa altura. “É quando perdemos mais massa muscular”, justifica a nutricionista Myrian Najas, da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Se os músculos vão embora, a população idosa encara a sarcopenia, condição que contribui para quedas frequentes e maior risco de mortalidade. Para evitar esse desenrolar, o ovo ganha protagonismo na rotina. “Ele tem um perfil de aminoácidos perfeito e boa digestibilidade. Sem falar que faz parte do hábito do idoso”, defende Myrian.

A nutricionista da SBGG nota que, além de garantir o aporte proteico adequado, é crucial que o nutriente apareça ao longo de todas as refeições. Mais um golaço para o produto vindo da galinha, cuja multifuncionalidade é realçada por todos os profissionais de saúde. Myrian enfatiza ainda que o alimento deve ser contemplado em sua totalidade. “Precisamos também das calorias presentes na gema”, conta. “Se houver ênfase só nas proteínas, o idoso acaba perdendo peso. Não queremos isso nesse momento”, explica. Quanto ao preparo, o zelo segue: evite manteiga, óleo de coco, queijos gordos e outras fontes de gorduras saturadas. ☺

PEGUE LEVE NO SAL

Ao planejar uma refeição com ovo, não é só na quantidade de gordura que vale ficar de olho. O cuidado se estende ao sal, ingrediente cujo abuso faz a pressão arterial ir às alturas — muitos infartos e derrames ocorrem em decorrência desse quadro silencioso. “A população brasileira já ingere mais sal do que o recomendável”, observa a nutricionista Maria Fernanda. “Deveríamos consumir 5 gramas por dia, mas chegamos a cerca de 12 a 14”, detalha a profissional do HCor. Uma dica da chef Livia Pauliez para dar sabor sem exagerar nas pitadas é escalar algumas ervas para temperar as receitas. Manjeriço, orégano e alecrim são ótimas pedidas. Vá intercalando até achar a favorita.

VIRE EXPERT NO BÁSICO

A nutricionista e chef de cozinha Livia Pauliez, de Ribeirão Preto (SP), ensina macetes ao utilizar o ovo

Cozido

Que tal recrutá-lo como lanchinho à tarde? “Se ele for a refeição principal, incremente o prato com folhas verdes, cenoura ralada, tomate-cereja e até abacate picado”, sugere a chef.

Frito

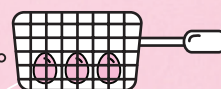
É fã de gema mole? “Deixe o fogo de médio a alto para a clara dourar e não cozinhar toda a gema”, diz a nutri. Se desejá-la mais firme, o fogo é baixo para não queimar a clara.

Mexido

“Ao bater os ovos com o garfo, adicione folhas de espinafre ou rúcula”, aconselha. Tomates-cereja cortados ao meio e sementes de linhaça e chia também combinam.

Omelete

“Pode virar uma refeição dos deuses”, garante. Livia indica recheios como manjeriço, mussarela de búfala, cogumelos, brócolis refogados e sementes de chia ou linhaça.



Evite a fritura por imersão, quando o alimento mergulha em uma piscina de óleo



Para usar menos gordura, adquira uma boa frigideira antiaderente de teflon



Utilize apenas um fiozinho de óleo vegetal — de preferência, azeite



Depois de pingar o óleo, deixe a panela esquentar. Aí, sim, coloque o ovo

FESTIVAL DE OVOS

Larissa Kuroki, do Instituto Akatu, ajuda a decifrar as particularidades e o que está na embalagem

Orgânico

Vem de uma galinha que se alimenta só de ingredientes orgânicos — e de capim, frutas, minhocas... A ave se movimenta livremente. Em alguns casos, ela é recolhida para passar a noite no galinheiro.

Caipira

Proveniente de aves que podem viver em galpões, aviários ou áreas abertas — mas não em gaiolas. Elas recebem ração 100% vegetal, além de capim, grãos, hortaliças, frutas e tubérculos.

Branco

A coloração da casca do alimento está diretamente relacionada a aspectos como raça e cor da galinha. Ou seja, os animais que apresentam penugem branca botam ovos dessa cor.



De granja

Obtido a partir do modelo de produção mais comum no Brasil, caracterizado pela alta produtividade. Usam-se, por exemplo, iluminação artificial e controle de dieta para as aves produzirem mais.

Vermelho

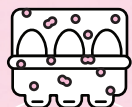
É originário de aves de penugem marrom. Como elas são maiores, tendem a comer mais. Conseqüentemente, sobe o custo de manejo e do produto no mercado. Custa mais do que o branco.

Enriquecido

Para ser turbinado, a galinha recebe ração diferenciada. O exemplo mais comum é o ovo com ômega-3, uma gordura boa. Para botá-lo, a ave ingere linhaça, óleo de peixe, algas ou óleos vegetais.



Viu ovo com a casca rachada, trincada ou quebrada? Então não compre



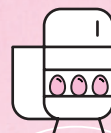
Mofo ou bolor na caixa são sinais de contaminação e má qualidade. Evite!



Observe as datas de fabricação e validade. O ideal é consumir em até 20 dias



Não lave antes de guardar. Isso remove a película que protege o alimento de micróbios



O ideal é guardá-lo na geladeira, mas não na porta, por causa do risco de trincas e contaminação

Muita gente que recorre ao ovo para limitar o consumo de carne vermelha não está preocupada somente com a própria saúde, mas também com a preservação do meio ambiente. “A pecuária é uma das atividades que mais emitem gases de efeito estufa, responsáveis pelo agravamento das mudanças climáticas”, expõe Larissa Kuroki, coordenadora de conteúdos e metodologias do Instituto Akatu, que trabalha pela conscientização e mobilização da sociedade para o consumo consciente. Ainda de acordo com ela, o setor responde por 80% do desmatamento da Floresta Amazônica.

A nutricionista Aline Martins de Carvalho, professora da USP e coordenadora do projeto Sustentarea, do núcleo de extensão para alimentação e sustentabilidade da instituição, confirma que a produção de ovos tem algumas distinções positivas em relação à da carne bovina. “Ela emite cerca de dez vezes menos gases de efeito estufa”, calcula. No caso especificamente do gás carbônico, Larissa dá uma ideia da conta: para obter 1 quilo de bife e 1 quilo de ovos são liberados, respectivamente, 27 e 4,8 quilos do tal CO2. O gasto de água também tende a ser dez vezes menor na produção de ovos.

Ainda assim, os impactos ambientais não são desprezíveis. Afinal, os bichos precisam se alimentar — e grandes áreas de terra ficam restritas ao cultivo de ração ou pastagem. “Fora isso, sistemas intensivos de criação geram um volume enorme de dejetos, que se infiltram no solo e em cursos de água nas regiões próximas”, descreve a biocientista Cynthia Schuck, doutora pela Universidade de Oxford, no Reino Unido, e coordenadora de vários projetos científicos na área de saúde global e bem-estar animal. “Do ponto de vista ambiental, é mais vantajoso substituir os produtos de origem animal por outras fontes de proteína, como feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja etc.”, afirma.

Mas, ok, nem todos estão prontos para a conversão total. “Segundo o documento do EAT-Lan-

cet, uma das mais recentes e únicas diretrizes que pensam em aspectos nutricionais e ambientais, o consumo de ovos deveria ser de três a quatro unidades por semana”, nota Aline. “É uma proposta genérica e que deve ser adaptada a cada local.”

Fregueses mais conscientes andam querendo saber também sobre os cuidados com os animais que fornecem o alimento. “Hoje, estima-se que 95% dos ovos vêm de galinhas poedeiras criadas em sistemas de confinamento intensivo, em que elas são mantidas em pequenas gaiolas por toda a vida”, descreve Cynthia. “O espaço disponível para cada uma equivale a pouco mais de meia folha de papel sulfite”, compara a pesquisadora.

“Defendemos todos os modelos produtivos. O crucial é que, dentro deles, garanta-se ao máximo o bem-estar do animal”, diz Ricardo Santin, presidente da ABPA. Para Cynthia, se alguém achar que bem-estar equivale somente a proporcionar comida e condições climáticas adequadas, o sistema intensivo até pode ser visto como aceitável. “Porém, ao conhecer minimamente sobre os animais, sabe-se que, em gaiolas minúsculas, onde não há espaço para abrir as asas, não há como satisfazer condições importantes para uma galinha”, rebate. “A violação do bem-estar é tão grande nesses sistemas que muitos países proíbem seu uso”, nota.

Cynthia acaba de publicar um estudo no jornal *Scientific Reports* que traz dados promissores para os produtores que estão abandonando tal modelo. Após avaliar a taxa de mortalidade de mais de 176 milhões de galinhas em granjas comerciais de 16 países nos últimos 20 anos, ela viu que, adotando boas práticas de cuidados nos sistemas *cage free* (em que não há gaiola), é possível perder menos aves do que no modo intensivo. Enquanto há de tudo, embalagens com o selo Certified Humane ou com certificações orgânicas ajudam a identificar ovos obtidos com os melhores padrões de conforto animal. Assim, todo mundo sai ganhando. ●

COMO EVITAR E QUANDO DESCONFIAR DE ALERGIA

O ovo é um alimento reconhecido por seu potencial alergênico. Por isso, muitos pais têm receio de servi-lo aos bebês a partir dos 6 meses. Mas, na verdade, a atitude é protetora. “Se a introdução ocorrer após 1 ou 2 anos, aí o risco de alergia é maior”, argumenta a nutricionista pediátrica Fernanda Monteiro. Segundo ela, o certo é ofertar clara e gema, sem diferenciação. Caso o consumo dispare vômito, manchinhas no corpo, vermelhidão na boca e diarreia, suspenda o alimento e busque a orientação do pediatra.