

# Dia Mundial do Ovo

11 de Outubro de 2019

## Constituição do ovo

O ovo possui um elevado valor nutricional pois contém nutrientes que são essenciais ao bom funcionamento do organismo, tornando-o um alimento bastante completo. (Kralik, Kralik, & Strossmayer, 2017) O mesmo possui uma grande quantidade de aminoácidos e contém também muitas vitaminas, nomeadamente A, D, E, K e do complexo B. (Kralik, Kralik, & Strossmayer, 2017) Para além destes micronutrientes, o ovo também tem na sua constituição selénio e omega-3. (McNamara, 2015)

Este alimento contém proteína animal de alto valor biológico que proporciona uma maior saciedade relativamente a outras fontes proteicas. (McNamara, 2015)

As proteínas presentes no ovo possuem propriedades antibacterianas, antioxidantes e que asseguram o transporte de minerais no organismo. (Souza-Soares e Siewerdt, 2005)

É na gema que se encontra a gordura do ovo, incluindo o colesterol. (Souza-Soares e Siewerdt, 2005)

## Recomendação diária

Ainda não há consenso acerca das recomendações do consumo de ovos. (Geiker et al., 2017)

No caso de indivíduos saudáveis e sem restrições na sua dieta, o consumo de ovos acarreta uma série de benefícios muito superiores ao risco de este alimento apresentar efeitos prejudiciais no organismo. Para além disto, o ovo caracteriza-se por ser um alimento acessível para a população em geral, não devendo ser eliminado da dieta.

## Particularidades do ovo

### Ovos e insónia

O ovo é rico em melatonina e a ingestão de alimentos com elevados teores desta hormona, ajudam a melhorar a qualidade do sono. Para além do mais, a melatonina melhora a imunidade, tem efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, ação antidiabética e anticancerígena, proteção neurológica, anti envelhecimento e cardiovascular (Meng et al., 2017)

### Ovos e sarcopénia

A Sarcopénia é uma doença característica em idosos e consiste na perda de massa muscular. O ovo é bastante importante na manutenção da massa muscular, pois é uma proteína animal de alta qualidade biológica, sendo fácil de cozinhar, mastigar e de digerir. (McNamara, 2015)

### Cor da casca e da gema e a influência no valor nutricional

Contrariando alguns mitos populares, a cor da casca e da gema não interfere no valor nutritivo do ovo. No caso da casca, depende da raça da galinha e, na gema, da alimentação dos animais. Quanto mais fresco é o ovo, mais saliente é a gema e mais consistente é a clara. (ASAE)

### Ovo: um alimento funcional

O ovo pode ser considerado um alimento funcional pois é um alimento completo e por isso, devem ser incluídos na dieta alimentar. (Applegate, 2000)

Em média 100g de ovo edível tem:	
Energia (kcal)	167
Proteína (g)	12,5-13,5
Gordura (g)	10,7-11,6
Hidratos de carbono (g)	0,7
Água (g)	72,5-75

Fonte: (Kralik, Kralik, & Strossmayer, 2017)

## Consumir ovos: Sim ou Não?

Os ovos aumentam o HDL - “colesterol bom”- e mantêm o LDL - “colesterol mau” e contém um carotenoide -luteína- conhecido pela proteção contra a degeneração muscular, stresse oxidativo, inflamação e aterosclerose.

Os ovos são também uma boa fonte de colina, sendo um nutriente preponderante para o desenvolvimento fetal normal e para a proteção contra a doença de Alzheimer. (—Eggs and Health Benefits, 2011)

Estudos publicados recentemente, não encontram associação entre o consumo de ovos e o risco de enfarte do miocárdio ou acidente vascular cerebral. (Geiker et al., 2017) O risco do consumo de ovos está associado a uma elevada e frequente ingestão dos mesmos. O padrão alimentar, a genética e a atividade física têm uma maior influência na predisposição para doenças cardiovasculares e diabetes tipo II do que propriamente o consumo de ovos. (Geiker et al., 2017)

Os pacientes com doenças cardiovasculares ou diabetes tipo II podem consumir de forma segura até sete ovos por semana, tendo atenção à prática de um estilo de vida saudável. (Geiker et al., 2017)

As recomendações dietéticas e nutrição não devem, basear-se na eliminação dos ovos da alimentação, constituindo uma excelente fonte de nutrientes e outros componentes que fornecem benefícios que se estendem além da nutrição. (Eggs and Health Benefits, 2011)

## Referências Bibliográficas

- Kralik, G., Kralik, Z., & Strossmayer, J. J. (2017). Poultry products enriched with nutricines have beneficial effects on human health. *MedGlas (Zenica) Medicinski Glasnik*, 14(1),1–7. <https://doi.org/10.17392/879-16>
- McNamara, D. J. (2015). The fifty year rehabilitation of the egg. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu7105429>
- Geiker, N. R. W., Larsen, M. L., Dyerberg, J., Stender, S., & Astrup, A. (2017). Egg consumption, cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *European Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2017.153>
- Eggs and Health Benefits. (2011). *Canadian Journal of Cardiology*, 27(2), 264.e1. <https://doi.org/10.1016/J.CJCA.2010.12.014>
- Meng, X., Li, Y., Li, S., Zhou, Y., Gan, R. Y., Xu, D. P., & Li, H. Bin. (2017). Dietary sources and bioactivities of melatonin. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu9040367>
- Applegate, E. (2000). Introduction: nutritional and functional roles of eggs in the diet. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(5 Suppl), 495S–498S. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(5 Suppl), 495S–498S.
- Vos, E. (2011). All-cause mortality, cholesterol and eggs. *Canadian Journal of Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2010.12.016>
- <http://www.asae.gov.pt/?cn=73997408743AAAAA&UR=1&newsletter=5126consultado no dia 27/09/2019, ás 13:30h>