



Quarta-Feira, 20 de Agosto de 2025

## **O ovo e o coração**

**MAX LIMA**

Por muitos anos acreditou-se que o ovo por ser rico em colesterol teria uma influência muito importante no colesterol plasmático. O fato é que vários estudos publicados nos últimos 10 anos mostraram que a manteiga, companheira frequente do ovo, seria o grande problema. Ao contrário da manteiga, rica em gordura saturada, o ovo tem cerca de 40% de gordura saturada e 60% de gordura insaturada. Estudo liderado pelo Prof. Victor Zhong de Chicago e publicado na prestigiosa revista JAMA em março de 2019 soma-se à vasta literatura sobre o tema, cujos principais achados divergem de estudos anteriores.

Nesse estudo, os investigadores mostraram associação positiva do ovo e colesterol com risco cardiovascular.

Os investigadores identificaram que o risco de desenvolvimento e morte por doença cardiovascular, incluindo doença do coração, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca aumentou nas pessoas que regularmente consumiam colesterol e ovo. Para cada 300mg de colesterol de consumo de colesterol, o risco de doença cardiovascular aumentou em 17% e a mortalidade em 18%. O consumo de ovo não foi associado com doença cardiovascular e mortalidade após ajuste do consumo total de colesterol. O aumento de meia unidade de ovo diariamente aumentou o risco de doença cardiovascular e mortalidade inclusive nos indivíduos que consumiam uma dieta saudável, do tipo dieta do mediterrâneo ou DASH.

Há que se destacar que no estudo de Zhong algumas limitações apontadas pelos autores podem ajudar a entender a divergência com investigações prévias. As diferentes metodologias relacionadas a quantificação do consumo de alimentos utilizadas nos diversos estudos que compõem esta metanálise merecem consideração.

Outra dificuldade é a difícil separação da forte correlação entre consumo de ovo e hábitos de vida não saudáveis, tais como, sobrepeso, obesidade, elevado consumo de carnes e baixo consumo de frutas. Os fatores de confusão acontecem quando os hábitos estão muito correlacionados, sendo uma tarefa muito complicada tentar separá-los.

Recentemente Chenxi Qin e cols. avaliaram a relação entre o consumo de ovo e risco cardiovascular em cerca de 500.000 participantes chineses. Neste estudo, o consumo de até 1 ovo diariamente foi associado com

menor risco de doença cardiovascular, independente da presença de outros fatores de risco.

O posicionamento atual sobre o Consumo de Gorduras e Doença Cardiovascular (2021) chama a atenção de artigo de revisão sistemática em população específica, portadores de Diabetes Mellitus tipo 2 - DM 2.

Neste grupo, o consumo diário de 1 ovo ou mais aumentou em 69% o risco para o desenvolvimento de DCV quando comparados com indivíduos que ingeriram menos de 1 ovo/semana, sem associação com aumento de mortalidade.

Com algumas divergências, as pesquisas não conseguiram estabelecer a relação de causa e efeito do consumo de ovo e doença cardiovascular ou qual seria a quantidade ideal de sua ingestão para determinados grupos populacionais.

O seu consumo, portanto, deve ser incentivado como parte de uma dieta com padrão alimentar adequado, atentando-se ao seu consumo diário por indivíduos com Diabetes Mellitus tipo 2 (DM 2).

**Max Lima** é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, médico do corpo clínico do hospital israelita Albert Einstein, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso (SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida , Saúde e Diagnóstico. CRMT 6194