**MITOS RELACIONADOS AO OVO DE GALINHA- REVISÃO DE LITERATURA**

DA FONSECA, Maria Fernanda¹\*; CABRAL, Nádia Rodrigues¹; SCARI, Yuri Tarouquela Dutra¹; DE PAULA, Izabella Maria da Cruz¹; BITTENCOURT, Rafaella Maria Dutra1; CORDEIRO, Lucilaine Caroline Trindade1; RESENDE, Diego Rodrigues Vieira1; SENA, Cênio Matos1; DEUSDEDIT, Letícia Maria Carvalho1; BITTENCOURT, Tatiana Marques²

*¹Graduandos em Medicina Veterinária, UNIPAC – Conselheiro Lafaiete, MG,²Docente do curso de Medicina Veterinária, UNIPAC – Conselheiro Lafaiete, MG.\** [*nandafonsca@gmail.com*](mailto:nandafonsca@gmail.com)

**RESUMO:** O Brasil é considerado um dos maiores países produtores de ovos e com a evolução da ciência, vários mitos na avicultura vêm sendo derrubados e como consequência os “vilões” da saúde vão se tornando “heróis”. É o caso dos ovos, que há muito tempo vem sendo considerado um vilão devido ao colesterol presente em sua composição, que é relativamente alto, fator esse que associa o alimento à doenças de obstrução vascular, tal como arteriosclerose e infarto do miocárdio. Além de desmistificar que a cor da casca do ovo vai influenciar na qualidade do produto. Todavia, com o avanço das pesquisas na área alimentícia, esse mito vem sendo derrubado e hoje o ovo é considerado um dos melhores e mais completos alimentos para o ser humano.

**Palavras chaves:** doenças cardiovasculares, nutrição, vilão da alimentação

**INTRODUÇÃO**

O ovo é um dos alimentos mais completos da dieta humana, perdendo somente para o leite materno, apresentam na sua composição grande variedades de vitaminas, minerais, ácidos graxos e proteínas de excelente valor biológico (Rêgo et al., 2012). No ano de 2021, o Brasil teve uma produção de 54,973 bilhões de unidades, o consumo de ovos tem aumentado significativamente, subindo de posições no ranking, chegando a contabilizar 257 unidades per capita no ano de 2021, sendo os estados de Mato Grosso, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e São Paulo os estados que mais se destacam na produção (ABPA, 2022). Além de ser um alimento completo, possui uma grande disponibilidade no mercado, contribuindo para melhorar a qualidade da dieta das familias brasileira por ser uma fonte de proteína de menor custo (Leandro et al., 2005).

A composição do ovo é dividida em três partes: casca, clara (albúmen) e gema. A casca é a primeira barreira natural de proteção do ovo contra microorganismos, é composta de aproximadamente 90% de carbonato de cálcio, 1,4% de carbonato de magnésio, e 3% de uma junção de glicoproteínas, mucoproteínas, colágeno e mucopolissacarídeos (Medeiros, 2014). O albúmen é constituido de 88% água e 13,5% de proteínas (ovoalbumina, conalbumina, ovomucoide e lisozima), vitaminas e gorduras. Ainda em sua estrutura é encontrado as calazas, que são fibras opacas entrelaçadas com a funcionalidade de manter a gema centralizada (Souza e Siewerdt, 2005). Já a gema é composta por água, proteínas, lipídios, vitaminas lipossolúveis (A, D, E K), glicose, lecitina e sais minerais (Souza e Siewerdt, 2005).

Com isso o objetivo da revisão de literatura é mostrar a qualidade nutricional do ovo, desmistificando os mitos relacionados a esse alimento.

## REVISÃO DE LITERATURA

A qualidade do ovo é determinada pelo conjunto de seus componentes, a coloração da casca dos ovos é determinada pela genética da ave, sendo controladas por diversos genes que promovem a deposição de pigmentos derivados de porfinina do grupo heme, quais são protoporfirina IX, biliverdina IX e quelato de zinco (Solomon, 1997). As aves da linhagem branca fornecem os ovos brancos por produzirem quantidades normais de protoporfirinas na glândula calcífera da casca. Já as aves linhagens marrons fornecem ovos avermelhados ou marrons por conterem alelos variados Loci que codificam a protoporfirina nas regiões externas da casca (Beterchini, 2003). Além disso, ovos marrons apresentam maior peso e espessura de casca em relação aos ovos brancos, porém, essa diferença é causada pelo genótipo das poedeiras, não havendo ligação com a qualidade do ovo (Silversides e Scott, 2001). Entretanto, a coloração da casca não determina a qualidade do ovo, estando diretamente relacionada com a genética.

Um ovo grande contém aproximadamente 74 quilocalorias, 6g de proteínas, 4,5g de gorduras totais e 200 - 250mg de colesterol (Oliveira e Oliveira, 2013). E por esse alto valor de colesterol que o ovo de galinha virou o vilão da alimentação humana, sendo mais encontrado na gema do ovo. No meio de tantas controversas, é necessário analisar algumas variáveis como o consumo alimentar no geral e o quanto a ingestão do colesterol dietético é impactante nos parâmetros do perfil lipídico, assim obtendo uma informação mais certa (Santos, 2018).

Existem diversas maneiras de consumir o ovo de galinha: ovo frito, mexido, cozido, pochê, assado, omelete, além de ser um ingrediente de diversas preparações, devendo ser levando em consideração na dieta humana e de acordo com a exigência individual (Santos, 2018). Única maneira que os ovos podem oferecem riscos à saúde humana é se ingeridos crus, devido a uma maior facilmente de contaminação, devido a casca ser porosa e interior rico para a proliferação de microorganismos patogênicos. No caso deste alimento, o cozimento por imersão em água e a fritura são os mais utilizados na cultura ocidental, influenciando diretamente na sua qualidade nutricional e suas características sensoriais (Tang et al., 2020).

O colesterol dietetico foi associado a um aumento nos níveis séricos de colesterol, contribuindo, para um maior risco de doenças cardiovasculares, mas esta associação tem vindo a gerar controvérsia entre os autores. Embora o colesterol esteja associado a doenças cardiovasculares, este composto tem um papel fundamental no funcionamento do organismo, visto que é percursor de vários esteroides (Rodwell et al., 2015). O ovo é rico em proteína de alto valor biológico e contém outros nutrientes como arginina (atuando como vasodilatador), folatos, vitamina B e fosfolípidos que estão relacionados a melhoria da saúde e a redução do risco de doenças cardiovasculares. Em especial a gema do ovo possui inibidores do fator de ativação plaquetária, o que pode aumentar o seu valor na proteção contra doenças cardivarculares (Soliman, 2018).

Contudo pode se concluir que o ovo de galinha é considerado um ótimo alimento, rico em nutrientes e proteína de alto valor biologico para nutrição e mantença humana, além de diminuir o risco de doenças cardiovascular.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERTECHINI, A.G. **Mitos e Verdades sobre o Ovo de Consumo.** In: Conferência APINCO,19. 2003.

LEANDRO, N.S.M.,DEUS, H.A.B.,STRINGHINI, J.H. et al. Aspectos de qualidade interna e externa de ovos comercializados em diferentes estabelecimentos na região de Goiânia. **Ciência Animal Brasileira**, n. 2, v. 6, p. 71-78, 2006

MEDEIROS, F.M; ALVES, M.G.M. Qualidade de ovos comerciais. Nutritime. **Revista Eletrônica Nutritime**, n. 04, v. 11, , p. 3515- 3524, 2014.

OLIVEIRA B.L.; OLIVEIRA D.D. **Qualidade e tecnologia de ovos** –Lavras: Ed. UFLA, 2013.

RÊGO, I.O.P.; CANÇADO, S.V; FIGUEIREDO, T.C., et al. Influência do período de armazenamento na qualidade do ovo integral pasteurizado refrigerado. **Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia**, n.3, v. 64, p.735-742, 2012.

RODWELL, V.; BENDER, D.; BOTHAM, K,; et al. Harpers Illustrated Biochemistry. 30th ed. USA: Mc Graw Hill Education / Medical; 2015.

SANTOS, H. O. Atualização do Impacto do Consumo de Ovos de Galinha Inteiros no Perfil Lipídico: Até que Ponto são Impactantes?. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, *110*, 585-587, 2018.

SILVERSIDES, F.G.; SCOTT,T.A. Effect of storage and layer age on quality of eggs from two lines of hens . **Poultry Science**, v.80, p.1240-1245, 2001.

SOLIMAN, G.A. Dietary Cholesterol and the Lack of Evidence in Cardiovascular Disease. **Nutrients**. n. 6, v. 10, p.1-14, 2018

SOLOMON S.E. Egg and Eggshell Quality, Iowa Stat e University Press, Iowa, p. 149, 1997.

SOUZA, L.A.S.; SEWERDT, F. **Aves e ovos**. Universidade Federal de Pelotas – UFPEL. 2005

TANG, D.; WANG, R.; HE, X.; CHEN, X et al. Comparison of the edible quality of liquid egg with different cooking methods and their antioxidant activity after in vitro digestion. **Food Research Internationa**l, China, v. 140, 2020.