

CONSUMO

OVO: PROTEÍNA QUE FAZ BEM

Depois de anos carregando o estigma de vilão do colesterol, pesquisas comprovam as qualidades nutricionais do ovo e campanhas recomendam sua maior inclusão na alimentação das pessoas. Levantamento da nutricionista Daniele Leal, da Esalq/USP, aponta o crescente interesse da população no seu consumo, além de destacar os cuidados essenciais em seu manuseio.

Por | Lilian Araujo Sartório, de Sorocaba (SP)



Sob o tema "Ovo: nutrição e saúde com apenas 70 calorias", a campanha lançada no Dia Mundial do Ovo no ano passado, comemorado em 14 de outubro, reuniu pela primeira vez todos os elos da cadeia produtiva, desde produtores, passando por fornecedores de genética, saúde, nutrição, equipamentos e embalagens, até o varejo. A iniciativa visou a organização de palestras para estudantes e profissionais da saúde proferidas por médicos e nutricionistas, a degustação de omeletes em supermercados, a divulgação de receitas de ovos em programas de televisão, entre outras atividades. Através de ações como estas, o Instituto Ovos Brasil pretende elevar o consumo anual de 145 ovos per capita, dados de 2011 segundo os números da própria entidade, para 208 até 2016. E para atingir este objetivo, é preciso cada vez mais conscientizar a população sobre os benefícios do ovo na alimentação, além da adoção de alguns cuidados básicos em seu manuseio.

A nutricionista Daniele Leal, do programa de pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (Esalq/USP), com orientação da professora Gilma Lucazechi Sturion, realizou uma pesquisa em Sorocaba (SP), na qual entrevistou 664 mães de alunos de escolas de educação infantil, particulares e municipais sobre as práticas adotadas na compra, armazenamento, limpeza, preparo e consumo de ovos. Na pesquisa, o público estudado foi predominantemente do sexo feminino, de 31 a 49 anos, com ensino médio completo ou incompleto e renda familiar de meio a dois salários mínimos. "Com base nos resultados obtidos, nossa proposta foi subsidiar ações educativas à população, garantindo um produto inócuo ao consumidor do ponto de vista do risco de contaminação, por exemplo, por *Salmonella*, ou por outras bactérias causadoras de doenças de origem alimentar", explica Daniele.

Em sua opinião, campanhas de fomento ao consumo devem oferecer informações sobre higienização e conservação, além da natural ênfase nas qualidades nutricionais do ovo. "A proteína do ovo é a que possui maior valor biológico. Ou seja, é a mais biodisponível para o corpo humano. O ovo possui nutrientes como a colina, que é essencial para visão", ressalta a nutricionista. O alimento também é rico em ferro, fósforo, zinco, folato, vitaminas A, D, E e K em sua gema e de

componentes bioativos como carotenóides, luteínas e zeaxantina. "Esses últimos estão correlacionados à redução da degeneração macular, que dá início a catarata. Além disso, os demais nutrientes são essenciais para a memória, para as gestantes e para o desenvolvimento cerebral de recém-nascidos", enfatiza.

CUIDADOS PRIMORDIAIS

A média de consumo mensal de ovos relatada pelas pessoas pesquisadas foi de 4,55 unidades, resultado semelhante ao da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF/2009), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que aponta um consumo nacional de 4,59 ovos per capita/mês. Na região Sudeste, o índice é de 4,19. Para o consumo doméstico, a nutricionista explica que cuidados no momento da compra e posterior higienização são fundamentais para se reduzir e até eliminar possíveis contaminações alimentares. De acordo com os resultados da pesquisa, 48% dos entrevistados não observam nenhuma relação entre o consumo de ovos e infecções alimentares, enquanto 27% acreditam que há riscos de contaminação e 21% ainda o relacionam ao colesterol. "Uma relação que pode ser encarada como positiva aqui, é que a maioria das pessoas que associaram o ovo ao risco de contaminação são as que geralmente adotam com frequência práticas de manuseio e armazenamento adequados", aponta Daniele.

A nutricionista recomenda que os ovos sejam retirados de sua embalagem original e acomodados em uma vasilha tampada ao serem guardados na geladeira. "A tampa é necessária para o caso de algo escorrer sobre eles. Por serem porosos, bactérias podem mais facilmente penetrá-los. Caso estourem, o conteúdo também não deve ser reaproveitado no preparo de outros alimentos", explica Daniele. Ela também recomenda que, assim como as carnes, os ovos sejam mantidos preferencialmente na última prateleira do refrigerador. Os modelos antigos de geladeira eram fabricados com suporte para ovos na porta, porém, não se indica mantê-los neste local, já que ali se está sujeito a variações de temperatura. Antes do armazenamento e do preparo, o conselho da nutricionista é que eles sejam lavados com água para retirada de poeira e possíveis resíduos da casca. "O correto é cozinhá-lo por sete minutos após o início da fervura, atingindo cerca de 74°C em seu centro", destaca.



Tabela 01 - Número de citações por tipo de preparo à base de ovo empregada no domicílio

Preparações	Frequência	Porcentagem
Ovos Crus		
Suflês, musses, cobertura com ovos crus	138	20,81
Maionese, sorvetes ou molhos com ovos crus	83	12,52
Ovos sem forno/fogo	73	11,03
Gemada	45	6,79
Ovos mal cozidos		
Ovo frito - gema mole	295	44,49
Ovo quente com gema mole	61	9,20
Pochê - gema mole	29	4,37
Ovos totalmente cozidos		
Bolo, torta, bolinhos fritos, pães, suspiros, pudins	613	92,46
Ovo cozido	568	85,67
Ovo mexido, fritada ou omelete	557	84,01
Ovo frito - gema dura	532	80,36
Bife ou frango à milanesa	506	76,32
Bife à cavalo, carne recheada com ovos cozidos	203	30,62
Maionese, sorvetes ou molhos com ovos cozidos	120	18,10
Pochê – gema dura	42	6,33

Valor-p do teste qui-quadrado para igualdade de proporções = < 0,0001 para todas as variáveis

Nota: respostas não excludentes

Fonte: Práticas Adotadas pelo consumidor na compra e utilização do ovo na alimentação (Leal, Daniele – Piracicaba 2011)

DIA MUNDIAL DO OVO

A tradição de se comemorar o Dia Mundial do Ovo começou há 11 anos, quando o International Egg Commission (IEC) determinou a segunda sexta-feira de outubro para a celebração da data. O objetivo era reunir entidades e empresas avícolas voltadas para o setor de postura, bem como varejistas e demais segmentos da economia envolvidos com o ovo, para comemorar os aspectos nutricionais, a versatilidade, a conveniência, a economia e as características saudáveis do ovo e de seus produtos. Hoje, cerca de 50 países com representação na IEC comemoram o Dia Mundial do Ovo. Alguns não se satisfizeram com apenas um dia e reservam toda uma semana para celebrar as virtudes do ovo, enquanto outros - como a Inglaterra - fazem de outubro o mês do Ovo. O tema

"Ovo: nutrição e saúde com apenas 70 calorias" foi escolhido para a campanha de celebração do Dia Mundial do Ovo de 2011 no Brasil. A campanha promoveu degustação de omeletes em supermercados, eventos em escolas, distribuição de gibis e bonecos comemorativos, além de um festival gastronômico nas principais capitais do país. Estas ações ainda incluíram participação em programas de televisão e divulgação de notícias sobre os benefícios do ovo nos principais jornais e revistas em todo o território nacional. "Se atingirmos a meta de 208 unidades por habitante nos próximos anos, o consumo per capita passaria para quatro ovos por semana, significando uma melhora substancial na dieta do brasileiro", afirmou o diretor-executivo do Instituto Ovos Brasil, José Roberto Bottura.

Para assegurar a qualidade do alimento na compra, de acordo com a nutricionista, é necessário observar a sua procedência, ou seja, identificação do produtor, data de postura, data de embalagem e validade. "A data de produção não é obrigatória por lei, apenas o lote e a validade. Porém, alguns centros de distribuição já começaram a exigir esta especificação do produtor", explica Daniele. Na venda do ovo a granel, essa informação também é importante para se enfatizar a qualidade do alimento. "Não condeno ou desestimo a venda de ovos a granel, no entanto isso deve ser controlado da melhor forma possível para evitar eventuais riscos ao consumidor", propõe.

A nutricionista crê que o interesse da população no consumo de alimentos saudáveis pode melhorar a venda dos ovos *in natura*. Basta ao setor produtivo investir em segurança alimentar e ressaltar fortemente junto ao consumidor a questão da saudabilidade naturalmente presente no ovo. "Todo mundo usa ovo em casa para alguma coisa, se não o consome frito ou cozido, é utilizado no preparo de outros pratos. Para se ter uma ideia, 92% dos entrevistados utilizam o produto para bolos, tortas ou pães; 76% utilizam para o preparo de bife à milanesa e outros 31% o utilizam para maioneses", declara Daniele. "Acredito que a consciência da coletividade é capaz de influenciar e exigir qualidade desde a produção até a venda de alimentos. Muitos dos entrevistados se interessaram pelos folhetos explicativos distribuídos durante a pesquisa e apresentaram suas dúvidas em relação ao manuseio e a conservação adequada do ovo, o que demonstra que as pessoas estão em busca de informações; tem



"Acredito que a consciência da coletividade é capaz de influenciar e exigir qualidade desde a produção até a venda de alimentos", afirma a nutricionista Daniele Leal

que haver esta troca de informações e expectativas entre setor produtivo e consumidor, o que gera ganhos para ambos os lados e possibilita uma evolução em toda a cadeia produtiva", conclui a nutricionista. ●

¹As entrevistas foram realizadas no período de março e junho de 2009, com a defesa de sua tese de mestrado ocorrendo no final de 2011.