

Ovo deixa de ser vilão do colesterol

Saudáveis podem comer um por dia. Mas pesquisa mostra que 40% das pessoas têm altas taxas de gordura e não sabem

Maria Clarice Dias
Da equipe do **Correio**

“Mãe, posso comer três ovinhos?”

“Pode.”

“Oba, então posso quatro?”

“Pooode.”

“E cinco?”

“Aí é demais, meu filho. Você vai ficar doente!”

Exagerava o então garoto Dinaldo Domingues Santos Filho, que queria comer demais. E a mãe, Dulce, que permitia ao filho passar da conta. Muito da conta. Na verdade, nem quatro, nem três, nem dois. Um, e olhe lá.

O ovo não é mais o vilão que nos anos 70 era visto como uma bomba de colesterol, mas ainda deve ser consumido com moderação.

O potencial destrutivo do ovo ficou apenas menor, de acordo com recentes pesquisas divulgadas nos Estados Unidos que retiram dele a responsabilidade sobre o aumento dos níveis de colesterol no sangue, o que pode provocar ataque cardíaco e até a morte.

“Eu até poderia usar essas pesquisas como desculpa para comer à vontade”, assume Dinaldo Filho, supervisor de vendas de uma metalúrgica, hoje com 29 anos e ainda apaixonado por ovo.

Poderia em termos. Ainda que um artigo publicado pelo *Journal of the American Association* (Jama) indique que ingerir alimentos ricos em colesterol não significa necessariamente que os níveis de gordura vão se elevar no sangue, os limites permanecem bem claros. Pessoas

completamente saudáveis, com níveis baixos de colesterol, podem comer até um ovinho por dia. Só as saudáveis.

Dinaldo Filho não poderia, então, comer seus desejados ovos em um único dia. A não ser que estivesse provado que não havia herdado o risco de sofrer de colesterol alto. Não é o caso. Dulce, mãe de Dinaldo, sofreu infarto há seis anos, tem colesterol altíssimo e está proibida de comer gordura.

A principal causa do elevado nível da gordura no sangue é genética (herança familiar). Há os que comem tudo que têm direito e mantêm saúde perfeita. Existem, também, aqueles que devem seguir dieta rigorosa. A maioria da população está entre os dois extremos.

Comidas influenciam de um lado e a genética de outro. “Por isso, apesar das pesquisas, a regra permanece a de manter o bom senso. Tanto o doente quanto o saudável devem respeitar o equilíbrio”, avisa o cardiologista Carlos Scherr, diretor do Hospital das Laranjeiras, no Rio de Janeiro, e integrante do Colégio Americano de Cardiologia.

Outro grande problema da relativa liberação do alimento está na falta de conhecimento que os brasileiros têm da própria saúde. No último dia 26 de abril, a Sociedade Brasileira da Cardiologia (SBC) promoveu o *Dia do Colesterol*. Perto de 3,4 mil pessoas fizeram exames de sangue. Os resultados assustaram: 40% dos examinados tinham níveis de gordura acima do aceitável. E a metade não sabia.

Não basta, portanto, supor que a saúde está perfeita. É preciso comprová-la com testes em labo-

ratório. “Quem seguir a recomendação de comer um ovo por dia tem a obrigação de controlar os níveis de colesterol no sangue. Se não, não adianta”, diz o presidente da SBC, Rafael Leite Luna.

Alfredo Halpern, representante da América Latina na Associação Internacional para Estudos da Obesidade (Iaso), permanece desconfiado. Para ele, mesmo quem tem saúde perfeita deve fazer exame depois de uns dois meses do reinício da alimentação mais substancial para avaliar se a taxa de gordura no sangue se manteve baixa. Se houve qualquer aumento, é bom ter cuidado.

PERDOADO, EM PARTE

O sal é o tempero tabu. Só comem os saudáveis, ainda assim com muita atenção. Quem nunca ouviu falar que sal aumenta pressão sanguínea? A dúvida permite apenas aos saudáveis o direito de arriscar e exagerar um pouquinho na dose. Hipertensos permanecem proibidos de usar sal demais na comida.

É possível que a ingestão exagerada de sal desenvolva hipertensão. No entanto, é preciso, mais uma vez, haver predisposição genética para desenvolvimento da doença.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia perdoou, em parte, o

tempero. Há poucos anos, o limite máximo de ingestão de sal era de seis gramas por dia (um grama equivale a uma colher rasa de café). Hoje, um indivíduo saudável pode usar quase o dobro: tolera-se até dez gramas de sal por dia.

Para o endocrinologista e presidente da Associação Brasileira para Estudos da Obesidade, Waldir Coutinho, seria exagero comer sal — e ovo — à vontade. “Os novos estudos não são conclusivos. Temos que ser conservadores e confiar nas outras centenas de estudos feitos anteriormente avisando dos perigos do sal e do ovo”, pondera.

Estima-se que uma em cada cinco pessoas sofra de hipertensão. Agora, uma notícia mais perigosa: acredita-se que apenas 50% dos hipertensos saibam disso. Moral da história — só pode aumentar, um pouquinho, a ingestão do tempero quem tiver certeza da boa saúde.

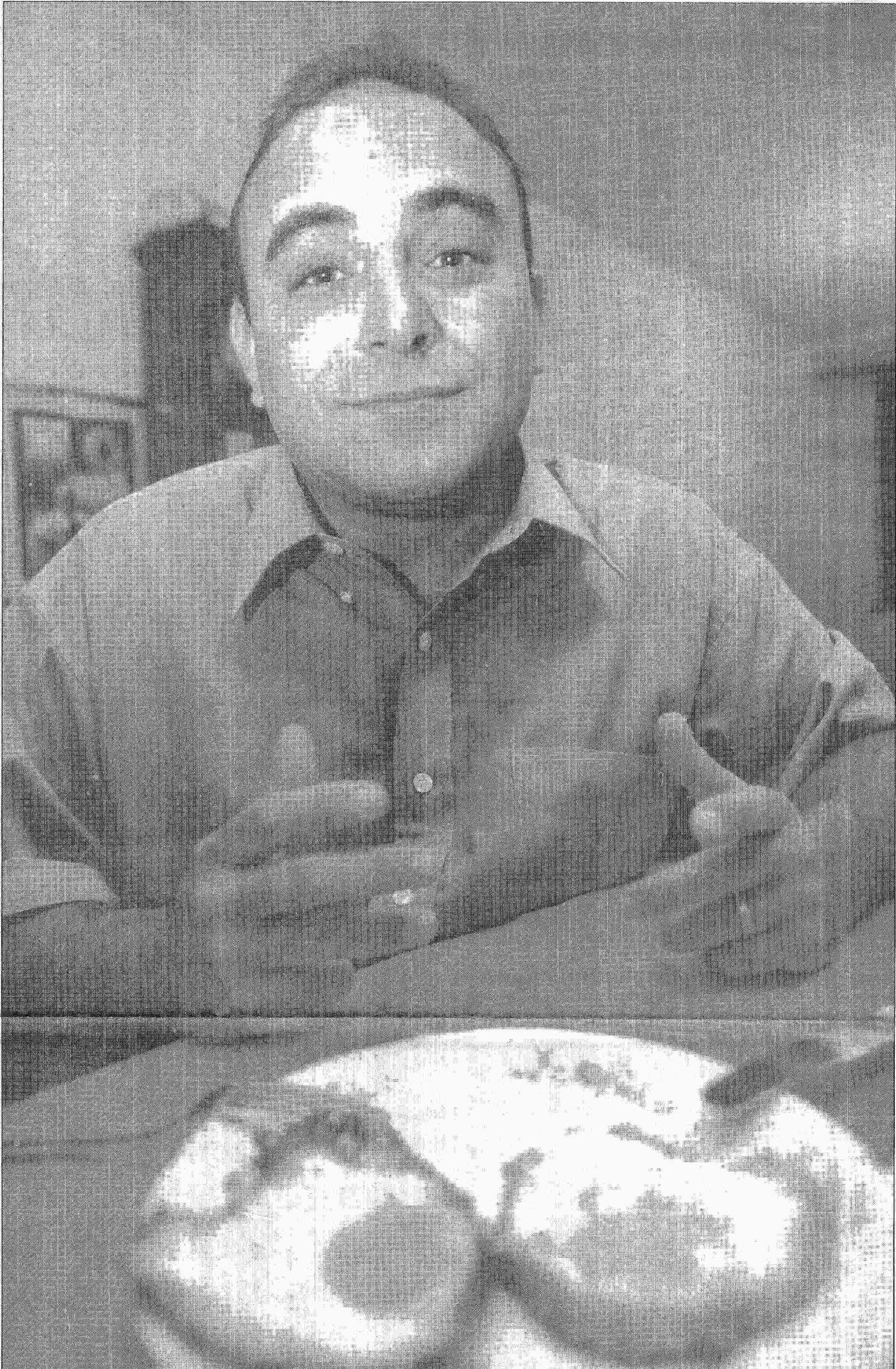
NOVO PERIGO

As novas pesquisas convenceram Coutinho em um ponto. Além do sal e do ovo, relativamente redimidos, mais um alimento entrou na lista dos possíveis vilões da saúde: a margarina, que pode ser tão ou mais prejudicial que a manteiga.

Segundo artigo publicado em junho no *New England Journal of Medicine*, a margarina é menos perigosa quanto mais cremosa for. Isso, porque o processo que dá ao óleo vegetal a consistência sólida semelhante à da manteiga acaba também por transformá-lo em agente obstruidor das artérias.

Uns meio perdoados, outros meio culpados. É como se as pesquisas científicas estivessem entrando em uma nova era: a do meio-termo. “Estamos na época do bom senso. Não é mais para exagerar, tampouco para fazer grandes dietas”, argumenta o presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia, regional Brasília, Valéria Guimarães.

Acácio Pinheiro



Dinaldo é louco por ovo. E mais: “Adoro sal, nunca deixei de caprichar no tempero. Me preocupo mais com estresse que com comida”

TEMPO PERDIDO

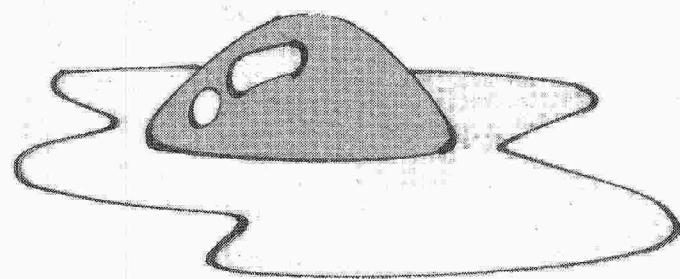
VERÍSSIMO QUER DE VOLTA O QUE NÃO COMEU

O escritor e cronista Luis Fernando Veríssimo comemorou as recentes pesquisas. Mesmo proibido de comer ovo, resolveu acreditar na novidade e voltou há poucos dias a comer um ovinho mexido de vez em quando. “Para recuperar o tempo perdido”, disse ao **Correio**, ainda com uma pontada de culpa. Com a palavra, Luis Fernando Veríssimo

OVO

Agora essa. Descobriram que ovo, afinal, não faz mal. Durante anos, nos aterrorizaram. Ovos eram bombas de colesterol. Não eram apenas desaconselháveis, eram mortais. Você podia calcular em dias o tempo de vida perdido cada vez que comia uma gema.

Cardíacos deviam desviar o olhar se um ovo fosse servido



num prato vizinho: ver ovo fazia mal. E agora estão dizendo que foi tudo um engano, o ovo é inofensivo. O ovo é incapaz de matar uma mosca. A próxima notícia será que bacon limpa as artérias.

Sei não, mas me devem algum tipo de indenização. Não se renuncia a pouca coisa quando se renuncia a um ovo frito. Dizem que a única coisa melhor que ovo frito é sexo. A comparação é difícil. Não existe nada no sexo comparável a uma gema deixada intacta em

cima do arroz depois que a clara foi comida, esperando o momento de prazer supremo quando o garfo romperá a fina membrana que a separa do êxtase e ela se desmanchará, sim, se desmanchará, e o líquido quente e viscoso correrá e se espalhará pelo arroz como as gazelas douradas entre os lírios de Gileade nos cantares de Salomão, sim, e você levará o arroz à boca e o saboreará até o último grão molhado, sim, e depois ainda limpará o prato com pão. Ou existe e eu é que

tenho andado na turma errada. O fato é que quero ser ressarcido de todos os ovos fritos que não comi nestes anos de medo inútil. E os ovos mexidos, e os ovos quentes, e os omeletes babados, e os toucinhos do céu e, meu Deus, os fios de ovos. Os fios de ovos que não comi para não morrer dariam várias voltas no globo. Quem os trará de volta? E pensar que cheguei a experimentar ovo artificial, uma pálida paródia de ovo que, esta sim, deve ter me roubado algumas horas de vida a cada garfada infeliz.

Ovo frito na manteiga! O rendado marrom das bordas tostadas da clara, o amarelo provençal da gema... Eu sei, eu sei. Manteiga ainda não foi liberada. Mas é só uma questão de tempo.

■ Crônica publicada no **Correio Braziliense** em 23 de julho de 1999