

Ovo, o melhor alimento do mundo! Pt.2

Nutrição “é a ciência que estuda o processo de alimentação”: ingestão, digestão, absorção, utilização e excreção (para o bem-estar e boa saúde).

Após diversos estudos aprofundados em bons livros sobre valores nutricionais, cheguei à conclusão de que o ovo é, de fato, um dos dois melhores alimentos do mundo. Neste artigo, quero explicar mais sobre um dos melhores alimentos do mundo, que é o ovo, conforme já mencionei.

Vamos começar explicando por que ele foi tão criticado e como agora descobriram que é um dos três alimentos mais completos do mundo.

Em 1953, Ancel Keys, conhecido também como o pai da teoria lipídica (que se revelou uma ilusão), distorceu estudos enquanto analisava por que a espécie humana começou a enfartar, já que isso não era comum na época. Keys estudou a alimentação de 21 países no mundo com maior incidência de infartos, pois acreditava que encontraria uma alimentação rica em gordura, apontada como a causa dos aumentos de infartos.

Após anos sem encontrar uma relação consistente entre o consumo de gordura e o infarto, ele manipulou os estudos. Keys escolheu apenas os países onde observou essa relação e publicou um estudo que aterrorizou o mundo. Na época, as pessoas ficaram assustadas e pararam de consumir abacate, ovos, leguminosas e oleaginosas (como castanhas e nozes), acreditando que as gorduras estavam matando.

Nesse momento, o ovo foi praticamente proibido em consultórios. Pacientes com colesterol elevado eram instruídos a evitar ovos. Isso durou algumas décadas até que novos entendimentos sobre infarto surgiram.

Diversos artigos demonstraram como as placas de ateroma se formam nas artérias e como elas são entupidas. Com isso, ficou claro que o colesterol não tinha relação direta com o infarto. Em 2009, um estudo avaliou mais de 100 mil infartados durante 8 anos nos Estados Unidos. Os resultados mostraram que o colesterol estava normal em mais da metade dos infartados. Uns tinham colesterol normal devido a medicamentos, enquanto outros tinham níveis normais naturalmente.

Mesmo com 80% dos pacientes apresentando colesterol normal, eles infartaram, o que absolveu o colesterol como culpado direto pelo infarto. Descobriu-se que os depósitos de gordura nas artérias são oriundos de processos inflamatórios. O colesterol apenas se deposita em áreas inflamadas, e não por causa do consumo de gordura. A inflamação é causada pelo consumo de carboidratos simples, refinados, como açúcar.

Desde que esse entendimento foi esclarecido, os estudos passaram a focar em outros aspectos. Descobriu-se que gorduras boas são essenciais para o corpo, pois delas produzimos

hormônios esteroides como progesterona, testosterona, cortisol, androstenediona, estrogênio, dehidroepiandrosterona e pregnenolona.

O colesterol só é ruim quando oxidado em um corpo inflamado. Este é um novo conceito, bem explicado no livro O Mito do Colesterol. Assim, o ovo deixou de ser demonizado e passou a ser exaltado, recebendo o título de "segundo alimento mais completo do mundo", atrás apenas do leite materno.

Com o avanço dos estudos, o ovo passou a ser valorizado como um alimento saudável. Porém, é importante evitar extremos: tanto proibir quanto incentivar o consumo excessivo é errado. O ovo é extremamente completo, rico em proteínas, aminoácidos, vitaminas e minerais. Ele contém tudo o que é necessário para gerar uma vida, o que explica seu altíssimo valor nutricional.

Por isso, ao longo deste artigo, explicarei detalhadamente as partes do ovo, o que compõe cada uma delas e os nutrientes envolvidos.

Caso o seu intestino esteja em disbiose, o ovo aumenta o risco de infarto? E a carne vermelha? Não! A disbiose é o que aumenta o risco de infarto. Se você tem um intestino saudável, nada disso acontece.

Tanto é que, hoje em dia, prescrever estatinas para pacientes a fim de baixar o colesterol não tem funcionado. Estou trazendo aqui uma grande novidade: um estudo que ainda está em andamento. Muitos estudos estão pesquisando remédios inibidores da trimetilaminase para impedir que essa enzima converta carnitina e colina em trimetilamina. Existem classes de medicamentos sendo analisadas.

Embora os estudos ainda não tenham sido concluídos, acredito que, em breve, teremos resultados muito satisfatórios. Entre os medicamentos estudados, estão:

3,3-dimetilbutanol,

fluormetilcolina,

iodometilcolina.

Esses três estão sendo avaliados para inibir a trimetilaminase.

Voltando ao BCAA: como o tema é um pouco mais complexo e não deu para falar tudo anteriormente, vou complementar.

Sobre a leucina:

A leucina é um aminoácido que estimula a via de uma proteína chamada mTOR. Essa proteína é responsável pelo crescimento. É por isso que, em atletas que sofrem hipertrofia e buscam melhorar a massa muscular, o BCAA é usado durante os treinos.

A leucina é a "queridinha" dos estudos de nutrição esportiva. É interessante aumentar o consumo de leucina. No entanto, a via do mTOR pode ser perigosa, pois seu excesso pode ser cancerígeno e inflamatório, especialmente em pessoas sedentárias, que não têm vias de sinalização para hipertrofia.

Quando falamos em quantidade segura de leucina, os estudos indicam que três ovos inteiros já atingem a quantidade máxima recomendada para consumo naquele momento.

Por exemplo, ao fazer um lanche com quatro ovos, você já estaria consumindo leucina em excesso. Quantidades elevadas de leucina também têm interação com outro hormônio, a insulina, podendo causar acne.

A clara do ovo

É um alimento que, muitas vezes, desencadeia processos alérgicos. Quando chega ao estômago, a produção de ácido clorídrico pode ocorrer por diversas vias, como a via da acetilcolina ou da histamina. A clara do ovo pode ativar a produção de ácido clorídrico pela via da histamina, o que está associado a processos alérgicos, liberados pelas células do mastócito.

Em pacientes com alergias ou disbiose intestinal, pode ser interessante remover o ovo da dieta e observar se há melhora nos sintomas.

Qualidade do ovo

Uma questão importante ao consumir ovos é saber sua origem. Por exemplo:

Ovos de granja são de galinhas estressadas, que dormem pouco e se alimentam mal. Esses ovos contêm mais ômega 6, o que pode torná-los inflamatórios.

Já ovos orgânicos, de galinhas criadas soltas, contêm nutrientes mais benéficos em maior quantidade.

Essas informações são apenas uma introdução sobre o ovo e seus benefícios. É fundamental procurar um nutricionista para determinar as quantidades ideais e a melhor forma de consumo, considerando as necessidades específicas do seu corpo.

Lembre-se: uma boa saúde começa com a alimentação.

Atenciosamente,

Medicina Ortomolecular – José Raimundo dos Santos

Espero ter trazido informações úteis. Que Deus abençoe!

