ÁREA TEMÁTICA:

( ) COMUNICAÇÃO
( ) CULTURA
( ) DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
( ) EDUCAÇÃO
( ) MEIO AMBIENTE
(x) SAÚDE
( ) TRABALHO
( ) TECNOLOGIA

DIA DO OVO UEPG – COMA OVO!SÓ FAZ BEM!

FIGUEIREDO, Lucas Valle[1]
MAINARDES, Darinês Roberto[2]
LODDI, Maria Marta[3]
SAFRAIDE, Rhayana Aparecida[4]
POSSA, Rodrigo[5]

RESUMO – O ovo, por ser considerado uma proteína de alto valor biológico, é um alimento completo e corresponde a aproximadamente 20% das recomendações diárias (RDA) de proteína. Nutrientes como ácidos graxos linoléico, linolênico, docahexanóico (DHA), eicosapentaenóico (EPA), carotenóides (luteína e zeaxantina) e colina são considerados substâncias com propriedades funcionais e fazem parte deste alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais, que só faz bem à saúde da população e ainda tem um baixo custo. Os ácidos graxos essenciais são importantes para a manutenção das membranas celulares, mantém as funções cerebrais e transmissão de impulsos nervosos. Também participam da transferência de oxigênio para o plasma e difusão de substâncias como sódio, potássio, enzimas e receptores para o metabolismo celular. O objetivo foi o de incentivar um maior consumo de ovos como forma prática de melhorar o nível nutricional do brasileiro. O evento se desenvolveu no hall de entrada do Restaurante Universitário – Campus de Uvaranas no dia 19 de Outubro de 2012, no horário do almoço, onde foram distribuídos diferentes folders informativos sobre o benefício do consumo de ovos para a população, bem como para crianças, idosos e atletas, além de folder com receitas culinárias. Também foi utilizado banner com as principais informações e bonecos infláveis no formato de ovo. Foram repassadas informações a população universitária da UEPG que se utiliza do Restaurante Universitário, abrangendo acadêmicos de vários cursos, funcionários e professores, alem de sanar várias dúvidas e questionamentos sobre a utilização do ovo na alimentação humana.

PALAVRAS CHAVE – Colesterol. Doenças coronarianas. Ovo de galinha.

[1] Acadêmico do curso de Zootecnia na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG - lucas_qtg@hotmail.com
[2] Acadêmico do curso de Zootecnia na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG - mdarines@yahoo.com
[3] Professora do Departamento de Zootecnia-UEPG, Coordenadora do projeto, loddimm@yahoo.com.br
[4] Acadêmica do curso de Zootecnia na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG -
[5] Acadêmico do curso de Zootecnia na Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG -

Introdução

O alimento ovo, durante décadas foi considerado um vilão pela quantidade de colesterol existente na sua composição. No entanto, vários estudos científicos recentes têm reverenciado suas qualidades nutricionais. Nutrientes como ácidos graxos linoléico, linolênico, docahexanóico (DHA), eicosapentaenóico (EPA), carotenóides (luteína e zeaxantina) e colina são considerados substâncias com propriedades funcionais e fazem parte deste alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais, que só faz bem à saúde da população e ainda tem um baixo custo (Tabela 1).

Tabela 1 – Composição nutricional do ovo (100g)

Macronutrientes	Valor	Minerais (mg)	Valor	Vitaminas	Valor	Carotenoides	Valor
calorias (Kcal)	140	sódio	140	A (UI)	488	betacaroteno (mcg)	10
proteina (g)	13	potássio	134	D (UI)	36	beta criptoxantina (mcg)	9
Carboidrato (g)	0,78	cálcio	52	E (mg)	0,96	luteína e zeaxantina (mcg)	331
gordura total (g)	9,94	ferro	1,84	K (mcg)	0,2		
gordura saturada (g)	3,1	fósforo	192	tiamina (mg)	0,07		
colesterol (mg)	425	magnésio	12	riboflavina (mg)	0,478		
gordura monoinsaturada (g)	3,8	zinco	1,12	niacina (mg)	0,07		
gordura poliinsaturada (g)	1,4	selênio	31,2	piridoxina (mg)	0,143		
		cobre	0,102	folato (mcg)	48		
		manganês	0,038	B12 (mcg)	1,3		
				pantotênico (mg)	1,44		
				colina (mg)	251		

Fonte: Boletim do Ovo (2009)

A partir da sua composição, o ovo pode ser considerado um alimento com efeito protetor, pois apresenta 3,8g de ácidos graxos monoinsaturados (46,05%), 1,36g de ácidos graxos poliinsaturados (16,48%) e uma pequena quantidade de gordura saturada, cerca de 3,09g (37,45%).

Os ácidos graxos essenciais são importantes para a manutenção das membranas celulares, mantém as funções cerebrais e transmissão de impulsos nervosos. Também participam da transferência de oxigênio para o plasma e difusão de substâncias como sódio, potássio, enzimas e receptores para o metabolismo celular (Martin,et al., 2006).

Os ácidos graxos poliinsaturados atuam na redução do colesterol total e LDL-c plasmático. Enquanto que EPA e DHA atuam na redução das triglicérides plasmáticos, além de aumentar o relaxamento do endotélio. O ácido graxo monoinsaturado tem uma atuação na elevação do HDL e redução da peroxidação lipídica (Applegate, 2000).

É sabido que 1/3 do colesterol circulante no organismo é oriundo da alimentação e que o consumo de gorduras saturadas e trans são fatores de risco para doenças cardiovasculares, pois aumentam o LDL-c e diminuem o HDL – c com consequente aumento da razão LDL/ HDL. Como o ovo é detentor de grande quantidade de colesterol, e por isso está relacionado incorretamente a doenças cardiovasculares, vários estudos científicos têm sido realizados com o objetivo de

demonstrar que o consumo de ovos não interfere no aumento do colesterol sérico e risco de doenças cardiovasculares em pessoas saudáveis.

No Brasil, segundo dados da União Brasileira de Avicultura (UBA), a média *per capita* de consumo é de 141 unidades, sendo o campeão mundial em consumo de ovos/ano o México, com média de 360 unidades, seguido pelo Japão (347) e pela China (310) (Anton, *et al.*, 2006).

O ovo, por ser considerado uma proteína de alto valor biológico, é um alimento completo e corresponde a aproximadamente 20% das recomendações diárias (RDA) de proteína (Applegate, 2000).

A gema do ovo é uma fonte biodisponível de luteína e zeaxantina, carotenoides antioxidantes que se acumulam na região macular da retina e têm função protetora. Um estudo demonstrou que 1,3 unidade de gema de ovo por dia, durante 4 a 5 semanas, aumentou as concentrações de luteína no plasma de 28 para 50% e de zeaxantina de 114 para 142% (Handelman et al., 1999).

Segundo dados da United States Department of Agriculture (USDA), cada 100 g de ovo inteiro fresco cru contém 250 mg de colina total, que é constituída de colina livre, glicerofosfocolina, fosfocolina, fosfatidilcolina e esfingomielina (Boletim do Ovo, 2009).

Objetivos

O evento teve como objetivo o de incentivar um maior consumo de ovos como forma prática de melhorar o nível nutricional do brasileiro. Teve como finalidade destacar e celebrar o produto como um dos mais nutritivos e versáteis alimentos à dieta humana, além de integrar estudantes de vários cursos para um intercâmbio de informações nutricionais e receitas sobre o ovo.

Metodologia

Foi realizado um dia de campo intitulado " Dia do OVO-Coma OVO! Só faz BEM!" O evento se desenvolveu no hall de entrada do Restaurante Universitário – Campus de Uvaranas-Universidade Estadual de Ponta Grossa, no dia 19 de Outubro de 2012, no horário do almoço, onde foram distribuídos folders sobre o benefício do consumo de ovos para a população, bem como para crianças, idosos e atletas, e também folder com receitas culinárias.

As atividades desenvolvidas foram:

- Distribuição de folhetos, com informações relacionadas aos benefícios que o consumo do ovo trás quando utilizado na alimentação (Figura 1). Foram elaborados cinco folhetos com diferentes populações a serem abordadas, sendo para: atletas, idosos, esportistas, crianças e outro com receitas com a utilização de ovos;
- Utilização de banners, com várias informações sobre as propriedades nutricionais do ovo;
- Bonecos infláveis no formato de ovo;
- Orientação e abordagem dos estudantes, professores e funcionários da UEPG-Campus Uvaranas, sobre os benefícios que a inclusão do ovo na alimentação trás ao ser humano (Figura 2).

Figura 1 – Distribuição de folhetos



Figura 2 – Orientação de alunos



Resultados

Foi possível realizar uma abordagem para a população universitária sanando várias dúvidas com relação ao consumo do ovo na alimentação diária das pessoas de todas as idades. Foram distribuídos 1.200 folderes e abordados aproximadamente 600 pessoas da população universitária, sendo a grande maioria constituída por discentes dos vários cursos da UEPG, na faixa etária de 17 a 23 anos, frequentaram o horário de almoço do Restaurante Universitário da UEPG- *campus* Uvaranas. Além disso, as informações também foram repassadas aos docentes e funcionários da UEPG que fazem as refeições no Restaurante Universitário, *campus* de Uvaranas.

Grande parte do público tinha questionamentos quanto ao conteúdo do colesterol no ovo. Desta forma, esclareceu-se quanto ao mito do colesterol, as diferentes composições dos lipídios dos ovos, quantidade de colesterol no ovo em relação ao consumo do produto. Assim, foi repassado, a informação de que o consumo de um ovo por dia é recomendável para todos os humanos, após a saída da infância.

As perguntas mais freqüentes foram quanto a conservação dos ovos comerciais. Foram transmitidos esclarecimentos quanto ao local de compra dos ovos comerciais, embalagem dos ovos, e principalmente sobre a manutenção dos ovos em refrigeração, em geladeiras domésticas.

Várias pessoas mostraram interesse no consumo do ovo, além de sugerir a inclusão desse alimento no cardápio do Restaurante Universitário do Campus de Uvaranas – UEPG. Esta sugestão foi feita prioritariamente pelos docentes e agentes universitários abordados. O conhecimento e o repasse da informação de que o ovo pode-se constituir num alimento essencial aos humanos foi demonstrado e aplicado.

Conclusões

O ovo mostra-se com um produto de origem animal muito importante na alimentação humana, principalmente pelas várias propriedades nutricionais nele encontradas. O DIA DO Ovo mostra-se muito importante, pois é um evento no qual são destacados os vários benefícios trazidos pelo consumo de ovo.

Referencias

ANTON, M., et al. **Bioactive egg components and their potential uses**. *World Poult. Sci. J.* 62:429-437, 2006.

APPLEGATE, E. **Introduction: nutritional and functional roles of eggs in the diet**. *J. Am. Coll. Nutr.* 19(5):495S-498S, 2000.

Boletim do Ovo – Instituto Ovos Brasil. ano1 - nº1 - agosto 2009.

HANDELMAN, G. J., et al. **Lutein and zeaxanthin concentrations in plasma after dietary supplementation with egg yolk**. *Am. J. Clin. Nutr.* 70:247-251. 1999.

MARTIN,C.A. et. al. Ácidos **graxos poliinsaturados ômega 3 e ômega 6: importância e ocorrência em alimentos**. Rev. Nutric.vol.19 nº 6 Campinas, 2006.