

SETEMBRO / 2008

DOIS OVOS DIÁRIOS REDUZEM O COLESTEROL E AJUDAM NA REDUÇÃO DE PESO

Até algum tempo atrás acreditava-se que havia uma ligação direta entre o consumo de alimentos ricos em colesterol e o aumento do colesterol do sangue, o que poderia aumentar os riscos de doenças do coração.

Porém estudos feitos por um grupo de cientistas da Universidade de Surrey, Inglaterra, liderados pelo Dr. Bruce Griffin, e publicados no periódico de nutrição da Europa (The European Journal of Nutrition) acabam de demonstrar que o consumo de 2 ovos diários proporcionam benefícios às pessoas em regime de restrição calórica na dieta, não só na redução do colesterol plasmático como também, perdem peso com mais facilidade.

A pesquisa envolveu, por um lado, um grupo de 50 indivíduos voluntários com sobrepeso, mas saudáveis, consumiram 2 ovos por dia, por um período de 12 semanas. Esses indivíduos também foram submetidos a uma dieta de restrição calórica de acordo com as recomendações da Fundação Britânica do Coração.

O outro grupo, igualmente de 50 indivíduos saudáveis, seguiu a mesma dieta de restrição calórica, mas sem o consumo dos dois ovos diários.

Ambos os grupos experimentais perderam peso e tiveram redução significativa no nível médio de colesterol no sangue.

Os autores da pesquisa disseram não ter encontrado nenhuma evidência suficientemente convincente que o consumo maior de dietas ricas em colesterol, ou de ovos, levasse a uma maior incidência de doenças coronárias nos grupos estudados. Na verdade o que se viu foi um benefício

da ingestão diária dos 2 ovos à saúde daqueles indivíduos sob dietas de restrição calórica.

Uma justificativa para o fato que o consumo de ovos no café da manhã contribuem para a perda de peso poderia ser a manutenção da sensação de saciedade das pessoas durante mais tempo.

Esse estudo reforça o consenso de que é o consumo de gorduras saturadas, estas sim, as maiores responsáveis por aumentos no colesterol sanguíneo das pessoas não havendo razão para culpar o consumo de ovos, que são ricos em gorduras insaturadas, mais saudáveis, mas muito pobres em gorduras saturadas.

Fonte: www.dailymail.com.uk

Julio Flavio Neves