



Ovos de galinhas ou codornas são para os humanos o alimento mais completo da natureza | Foto: Vastram/Shutterstock

- **REVISTA**
- **EDIÇÃO 154**

OVOS NOSSOS DE CADA DIA

A avicultura nacional produz cerca de 1.800 ovos por segundo. Em 2007, cada brasileiro consumia 131 ovos por ano, hoje são 257



Evaristo de Miranda

03 MAR 2023 - 09:59

“Omne vivum ex ovo”

Expressão latina

Quem veio primeiro: a galinha ou o ovo? O ovo. Os primeiros ovos, com casca mineral, surgiram há 340 milhões de anos. E as primeiras galinhas, por volta de 58 mil anos. Os [ovos amnióticos](#) conferiram aos répteis uma vantagem decisiva sobre os anfíbios. Eles conquistaram a terra seca e dominaram o planeta por mais de

150 milhões de anos. Hoje, 99% das espécies animais se reproduzem a partir de ovos. Mamíferos, como humanos, cavalos, cangurus e leões, não põem ovos e são minoria no reino animal. Após milhões anos de evolução, os ovos de galinhas ou codornas são para os humanos o alimento mais completo da natureza, depois do leite materno.

O Brasil saiu de oitavo produtor mundial de ovos em 1980 para a quinta posição em 2020, após China, EUA, Índia e Indonésia. Com inovações, este segmento altamente tecnificado do agronegócio não para de crescer. Em 2022, o Brasil produziu cerca de 56 bilhões de ovos. Segundo a Associação Brasileira da Proteína Animal ([ABPA](#)), 99,7% da produção destina-se ao [mercado interno](#). A pequena exportação de ovos *in natura* (65%), incluindo a inovadora iniciativa de ovos férteis, e industrializados (35%) tem nos Emirados Árabes, no Catar e no Japão os maiores destinos.



Brasil saiu de oitavo produtor mundial de ovos para a quinta posição em 2020 | Foto: Shutterstock

Nos últimos 15 anos, ovos especiais são produzidos com alta tecnologia como insumo para fabricar vacinas para humanos e animais. Todo ano, de 60 a 70 milhões de ovos embrionados são fornecidos pelo agronegócio, entre setembro e abril, para produzir vacinas contra a gripe. Outros [ovos para vacinas](#) servem para imunizantes contra febre amarela, aftosa e até a covid.

O ovo é a proteína animal cujo consumo mais cresceu no Brasil nos últimos 15 anos, segundo o [Instituto Ovos Brasil](#), entidade sem fins lucrativos criada com o objetivo de esclarecer a população sobre as propriedades nutricionais do ovo e de desfazer mitos sobre seu consumo.

Como ovo rima com povo, ele se transformou num alimento essencial na dieta média dos brasileiros. Em 2007, cada brasileiro [consumia](#) 131 ovos por ano, hoje são 257, bem acima da média mundial (185), sem mencionar a africana (44). A avicultura nacional produz cerca de 1.800 ovos por segundo! O Sudeste reúne as maiores granjas de postura comercial de ovos. Os principais Estados produtores são São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo, Pernambuco e Mato Grosso.



O ovo se transformou em um alimento essencial na dieta média dos brasileiros | Foto: Shutterstock

São de 110 a 115 milhões de galinhas poedeiras. Aves selecionadas, com tratamento veterinário, zootécnico e nutricional adequado, criadas com métodos avançados e em instalações modernas. A [produção industrial de rações para poedeiras](#) é da ordem de 7 milhões de toneladas/ano. A alimentação pode representar até 70% do custo de produção em poedeiras. Com aumento recente no custo das rações, os produtores de ovos, com inovações, reduziram esse impacto nos preços finais ao consumidor.

Simbolicamente, o ovo contém os quatro elementos cósmicos: terra (casca), água (clara), ar (fina membrana sob a casca) e fogo (gema)

Sem escala e rentabilidade na produção de grãos (milho e soja) e de outros produtos usados na fabricação de rações ou sem os recursos modernos na gestão das granjas (genética, vacinas,

medicamentos), não haveria ovos em qualidade e quantidade na mesa dos brasileiros. Nem a geração de empregos, renda e arrecadação de impostos em toda a produção. Ovos são frutos da integração entre cadeias modernas do agronegócio, indústrias e logística.



Grãos e outros produtos usados na fabricação de rações são necessários para o aumento na produção de ovos | Foto: Shutterstock

Um ovo corresponde a cerca de 20% das recomendações diárias de proteína e é rico em vitaminas (A, D, E, K), antioxidantes (colina, biotina, luteína e zeaxantina) e proteínas (albumina). A **albumina** contém aminoácidos essenciais em quantidade e relação correta ao crescimento e reparo muscular. Das proteínas do ovo, 95% são facilmente digeríveis. Seus nutrientes fortalecem olhos, cabelos, músculos, pele e previnem anemia e osteoporose.

A produção das enzimas antioxidantes pelo corpo requer quantidades suficientes de proteínas de alta qualidade e **vitaminas**, como as do complexo B. As vitaminas presentes na

gema são as lipossolúveis (A, D, E, K) e as hidrossolúveis do complexo B, como a B7 (biotina). As vitaminas B1 (tiamina) e B12 (cianocobalamina) ficam no albúmen e a B2 (riboflavina) e B9 (ácido fólico), igualmente distribuídas na gema e na clara.

Um dos alimentos mais ricos em **colina** é o ovo, nutriente para melhorar a memória. Vitamina do complexo B, a colina atua no sistema neurotransmissor, mantém a integridade nervosa, melhora a concentração, previne o mal de Alzheimer e ajuda a diminuir o colesterol.



Um ovo corresponde a cerca de 20% das recomendações diárias de proteína e é rico em vitaminas e antioxidantes | Foto:

Shutterstock

A **luteína** ajuda na formação e na manutenção dos ossos, suprimindo os osteoclastos, responsáveis pela reabsorção óssea. Esse carotenoide, relacionado à cognição, deve ser consumido ao longo da vida. O leite materno será rico em luteína se a mãe consumir esse carotenoide.

Estudos científicos desmistificaram a associação do consumo de ovos com o aumento do colesterol e a incidência de doenças cardiovasculares. Atestaram o contrário: o consumo de um ovo por dia faz bem ao [coração](#) e reduz o risco de doenças cardíacas. Os ovos devem ser consumidos da gestação à velhice.

O ovo é bom para [gestantes](#), lactantes e bebês. Na gestação, as necessidades nutricionais da mãe se elevam. Um nutriente essencial é a [colina](#) (vitamina B8), responsável pelo transporte de lipídios do fígado. A acetilcolina, sintetizada a partir da colina, é decisiva no desenvolvimento neurológico do bebê, do fechamento do tubo neural às funções cognitivas. As necessidades de uma mulher em colina são de 425 miligramas/dia (mg/dia). As de uma mulher gestante são de 450 e aumentam para 550 mg/dia na lactação.



O ovo é bom para gestantes, lactantes e bebês | Foto: Shutterstock
[Bebês e crianças](#) com atraso no desenvolvimento, ao incorporarem ovos em sua dieta, recuperam rapidamente a [saúde nutricional infantil](#). O ovo atende à saúde dos [esportistas](#) com energia, reparo e crescimento muscular, antioxidantes, resposta imunológica, síntese de hormônios esteroides e modulação da

resposta inflamatória. A **biotina** é essencial no metabolismo de carboidratos, lipídeos e proteínas. Sua deficiência está relacionada a fadiga, depressão, náuseas, dermatites e dores musculares. Alguns atletas têm o costume de comer clara de ovo cru. Prática a ser evitada: inibe a ação da biotina e há riscos de contaminação por bactérias.

O ovo é o alimento por excelência da terceira idade. O envelhecimento causa alterações nas funções orgânicas. A maior dificuldade de mastigar, deglutir e digerir pode levar a deficiências nutricionais. Os ovos auxiliam a evitar a perda de massa magra. Seus **carotenoides** (luteína e zeaxantina) com ação antioxidante e sua riqueza em vitaminas A e K, zinco, magnésio e selênio ajudam a prevenir problemas de visão, entre outros.

O ovo tem poder de desintoxicação em casos agudos (intoxicação alcoólica, por exemplo) e coadjuvante em determinadas quimioterapias e processos crônicos de intoxicação por metais pesados (alumínio, chumbo e mercúrio).



O ovo é símbolo de nascimento e vida | Foto: Shutterstock

Durante a Quaresma, aumenta o consumo de ovos no Brasil. O ovo é símbolo de nascimento e vida. A vida, força misteriosa, ordenadora do caos da matéria, é indissociável de seus ciclos (nascimento, morte, renascimento). Sua circularidade está inscrita na forma mesma do ovo. [Simbolicamente](#), o ovo contém os quatro elementos cósmicos: terra (casca), água (clara), ar (fina membrana sob a casca) e fogo (gema). Como símbolo da vida, ele engloba também a vida por vir, em eclosão. Como a Quaresma prepara a Páscoa; o ovo representa a renovação nos ciclos da natureza. O costume de oferecer ovos coloridos às portas da primavera na Europa estendeu-se especialmente à Páscoa cristã, festa da ressurreição e do despertar da natureza (equinócio boreal da primavera). E um de seus símbolos maiores é o ovo de Páscoa.



O primeiro capítulo do Gênesis escrito em um ovo, no Museu de Israel | Foto: Wikimedia Commons

Em muitas [cosmogonias](#), o ovo é associado ao nascimento do mundo. No Egito antigo, a Via Láctea emergiu das águas sob a forma de uma colina de detritos onde o sol (Ré) foi depositado em um ovo por uma ave celeste. Na [mitologia chinesa](#), no princípio, o Universo era um ovo. Pangu, o primeiro deus, ao nascer o rompeu em dois. A parte superior deu origem ao Céu e a inferior à Terra. Monocelular e indiferenciado, o ovo está pronto a gerar a diferenciação, a dualidade, expressa no símbolo taoísta do *ying* e do *yang* ou por duas semiesferas de prata e de ouro na tradição hinduísta. Talvez por isso tudo, o ovo pode ser consumido a qualquer hora e combinado a um sem-número de alimentos. Saudável, o ovo é prático, saboroso e fácil de preparar. Cozido é o ideal, sem calorias adicionais, como em frituras ou bolos e doces.

Tudo vem do ovo. Tudo se reproduz pelo ovo. Tudo termina no ovo. Alfa e ômega das existências, ele toma uma parte da vida de quem o criou e a entrega a quem virá. Anel transmissor de informações ([neguentropia](#)) na série das existências, criado apenas para a reprodução, o ovo é composto dos mesmos elementos (albumina, glicogênio, gorduras), em todas as espécies.

E, em função da origem, o ovo produz borboleta, avestruz, ornitorrinco, beija-flor, crocodilo, abelha, peixe, mosca ou serpente.



A produção automatizada de ovos nas granjas | Foto: Shutterstock
O ovo é poroso (7 a 17 mil poros) e absorve o cheiro de outros alimentos. A produção de ovos nas granjas é tecnicizada e automatizada, evita contato com pessoas e qualquer tipo de contaminação química ou biológica. Cuidados da postura à embalagem. Com a parte pontiaguda para baixo, a gema permanece centralizada na casca, afastada da bolsa de ar na extremidade maior e bem acondicionada. Nas caixas de ovos dos supermercados há todas as informações relevantes sobre o produto, incluindo seu prazo de validade.

A casca do ovo evoca proteção, o seio da mãe no qual o bebe está protegido. De natureza feminina, o ovo fértil lembra a célula *mater*, o fruto e outros elementos representativos da vida, pronta para eclodir e se desenvolver. Sua forma oval sugere o infinito e assume o [simbolismo da esfera](#), globalizante e

indiferenciada, espaço neutro, com todas potencialidades, sinal da unidade cósmica, reflexo do Princípio em sua intenção criadora, ainda não realizada. E depois de tudo isso, você ainda não come ovos?

(Artigo dedicado a Flávio Figueiredo de Andrade, o “Ovo”)