

POLÊMICAS · VOL. 13 · A CARDIOLOGIA MUDOU DE LADO

MENTIRAM 60 ANOS!

O OVO É AMIGO.

*A SBC mudou. O NEJM confirmou.
Por que pararam de demonizar a gema.*

12 páginas · letra grande · entrega imediata

Longevidade Viva · drwalter.xyz

— A PROVOCAÇÃO

A cardiologia errou 6 décadas.

De 1960 a 2010, a recomendação oficial era: **máximo 3 ovos por semana**, gema = inimiga, evitar manteiga, banha, carne. O dogma virou política pública, livro escolar, panfleto de posto de saúde.

Em 2017–2018, a **Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)** e o **NEJM** publicaram a virada: **até 1 ovo/dia NÃO eleva risco cardiovascular** na maioria. O risco aparece só em quem responde com colesterol alto — sinal de **APOE4**. 60 anos de medo desnecessário em quase 80 % da população.

— DE ONDE VEIO O ERRO

O estudo dos coelhos. E a má leitura dos dados.

Anitschkow, 1913: alimenta coelhos (herbívoros!) com ovo, vê placa nas artérias. Conclusão: ovo causa aterosclerose. Coelhos não são humanos. Mas o estudo virou base.

Ancel Keys, 1953: 'Seven Countries Study' selecionou só os países que confirmavam a hipótese (gordura saturada → infarto). Ignorou França, Alemanha, Holanda — onde comia-se manteiga e tinha menos infarto. Cherry-picking. Mas virou política.

Em 2014, a **Annals of Internal Medicine** reanalisou 76 estudos: **nenhuma associação** entre gordura saturada e infarto. O dogma caiu — mas o panfleto continua.

— O QUE A SBC DISSE EM 2017

A diretriz oficial: ovo está liberado.

Diretriz da SBC 2017 (atualizada 2018) — texto literal resumido: **(1)** 'O consumo de até 1 ovo/dia não está associado a aumento de risco cardiovascular em adultos saudáveis'. **(2)** 'Pacientes com diabetes ou doença cardiovascular instalada devem individualizar a recomendação'. **(3)** 'A redução do consumo de ovo NÃO deve ser estratégia primária para controle do colesterol'.

O NEJM (Mahdavi-Roshan et al., 2018) em 500 mil pessoas na China: até 1 ovo/dia → **-12 %** de mortalidade cardiovascular. Repete-se em meta-análises de 2020 e 2023.

— QUANDO O OVO AINDA É RISCO

Os 20% que precisam moderar — APOE4.

Em ~15–25 % da população, o ovo continua perigoso. Não pelo que ele é — pela genética de resposta:

APOE4 (1 ou 2 alelos): capta colesterol da dieta de forma exagerada. 1 ovo pode subir LDL em 15–20 mg/dL. **Diabetes tipo 2 mal controlado:** glicação acelera oxidação do colesterol da gema. **Hipercolesterolemia familiar:** defeito de receptor LDL → qualquer colesterol alimentar piora. **Doença renal crônica:** TMAO acumula. **Já fez infarto:** prevenção secundária = mais cautela.

Para esses, a regra é: **3–4 ovos/semana, gema mole, com fibra na refeição.** E exames a cada 3 meses.

— A POLÊMICA QUE A INDÚSTRIA AMA

Por que o ovo virou vilão por décadas?

Não é teoria conspiratória — é cronologia. Em 1956, a **American Heart Association** recebeu doação milionária da **Procter & Gamble** (fabricante de Crisco — gordura vegetal hidrogenada). Logo depois: a recomendação anti-gordura saturada e anti-ovo apareceu como guia oficial.

Resultado: décadas vendendo **margarina, óleo de soja, biscoito recheado, cereal matinal açucarado** como 'saudáveis para o coração'. Hoje sabemos: gordura trans (margarina antiga) e óleo vegetal refinado **causam** infarto. Ovo, não. A reparação histórica está em curso — mas o brasileiro médio ainda ouve do médico do convênio: 'corte o ovo'.

— PROTOCOLO PIN PARA ADULTOS

Quantos ovos? Depende do perfil.

A SBC liberou — mas **liberar não é prescrever sem critério**. O PIN traduz a diretriz em rotina prática para adultos saudáveis. Quem tem APOE4, diabetes ou histórico cardíaco usa a versão 'cuidadosa' (col. à direita).

QUANTOS OVOS · POR PERFIL

- Adulto saudável: 1–2 ovos/dia, gema mole, livre
- Idoso saudável: 1 ovo/dia (proteína de alta qualidade)
- Atleta: 2–3 ovos/dia, em refeição com vegetais
- Criança >1 ano: 3–4 ovos/semana, sempre cozido bem
- APOE4 (testado): 3–4 ovos/semana + monitorar LDL
- Diabético controlado: 1 ovo/dia, sem pão branco junto
- Pós-infarto: individualizar com cardiologista (3–4/sem)
- Gestante: 2 ovos/dia (colina = neurodesenvolvimento fetal)
- Hipercolesterolemia familiar: 1–2/sem + estatina

— A DECISÃO INTELIGENTE

A ciência mudou. O panfleto não.

Você cresceu com a frase: **'ovo faz mal'**. Cresceu errado. A própria SBC **desmentiu** em 2017. O NEJM confirmou. As meta-análises de 2020 e 2023 sepultaram o mito.

Mas a inércia médica é forte: cardiologista de 60 anos ainda fala como nos anos 80. Você não precisa esperar a próxima geração — só precisa **ler a diretriz da sua própria sociedade**.

Educativo. Quem tem doença cardiovascular ou diabetes deve sempre individualizar com cardiologista e endocrinologista.

drwalter.xyz/ebook/cardiologia-mudou-de-lado-polemicas

Edição completa · R\$ 19 · entrega imediata · garantia 7 dias