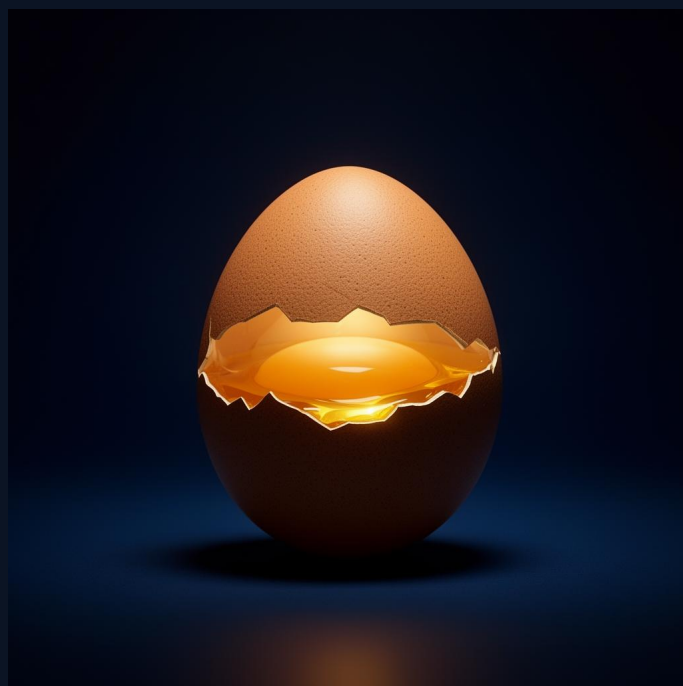


POLÊMICAS · EDIÇÃO PREMIUM · VOL. 03

NÃO COMA OVO TODOS OS DIAS

(o que ninguém te conta)



“Tá na moda comer ovo. Antes fazia mal. Agora não.

O que mudou? E quantos posso comer por dia?”

DR. WALTER

Longevidade Viva · Série Polêmicas

Tá na moda comer ovo.

Mas e se for demais?

Por **40 anos** te disseram que ovo entupia artéria. Hoje, todo mundo come **3 ovos por dia** sem culpa — e tem razão.

Mas surge uma nova polêmica: **se você comer ovo todos os dias e tiver intestino permeável, vai dar problema**. Sensibilidade tardia. Inchaço. Brain fog. Acne. Dores articulares.

Este eBook responde, com a **Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC 2017/18)** e ciência funcional na mão, três perguntas que mudam tudo:

1. O ovo aumenta colesterol — sim ou não?
2. Quantos ovos posso comer por dia?
3. Por que NÃO devo comer todos os dias?

Ovo NÃO causa infarto. Ponto.

A própria **Sociedade Brasileira de Cardiologia** (Diretrizes 2017/18) afirma — preto no branco:

- O colesterol da dieta exerce **pouca influência** sobre a mortalidade cardiovascular.
- Na grande maioria, o colesterol da dieta **não tem nenhum efeito** sobre o LDL.
- O aumento do consumo de ovos **manteve a relação LDL/HDL**, inclusive em quem absorve mais colesterol.
- Os efeitos do ovo no colesterol **não são relevantes** e ovo **não tem relação** com risco cardíaco.
- As diretrizes internacionais mostram **que NÃO há evidência** suficiente para um valor de corte de colesterol da dieta.

1 ovo = 6–8 g de proteína.

E sim, ovo emagrece.

ANATOMIA DE 1 OVO: 6 a 8 g de proteína completa (10–15% da sua cota diária), 5 g de gordura (3,5 g insaturada), 200 mg de colesterol, **zero gordura trans**. Colina, B12, D, A, K2, luteína e selênio.

EMAGRECE? Sim. A **proteína do ovo** é a mais saciante do planeta. Quem come ovo no café aguenta até o almoço sem beliscar. Estudo: –65% de fome, –16% de calorias no resto do dia.

A REGRA REAL: de 0 a 5 ovos por semana, conforme fome, atividade física e tolerância individual. Pode comer 3 ovos no café num dia e nenhum nos 2 dias seguintes. **Não precisa ser todo dia.**

Caipira > orgânico > galado > granja. Mas **ovo de granja também é alimento saudável** — não deixe de comer por isso.

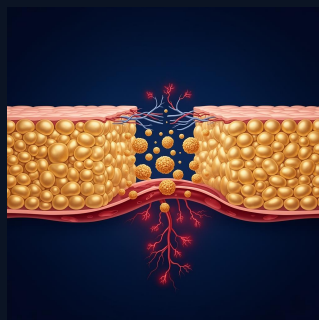
Por que NÃO comer ovo todos os dias.

Imagine seu intestino como uma **rede de pesca**. Quando saudável, deixa passar só nutrientes minúsculos. Mas estresse, antibiótico, ultraprocessado e açúcar **afrouxam os nós** dessa rede.

Isso se chama **LEAKY GUT** — intestino permeável. Pedacos inteiros de proteína (ex: clara do ovo) **escapam para o sangue**. O sistema imune não reconhece como comida — reconhece como **invasor** — e produz anticorpos **IgG**.

A partir daí, toda vez que você come ovo, o corpo monta um **ataque silencioso**. Não é alergia clássica (urticária), é **sensibilidade tardia**: aparece horas ou dias depois.

Quanto MAIS você come ovo todo dia, MAIOR a sensibilização. Daí o ovo — que era amigo — vira inimigo silencioso.



Sensibilidade tardia.

Aparece horas ou dias depois.

INCHAÇO ABDOMINAL

Estufa após o almoço sem motivo aparente — gases, peso, prisão de ventre.

BRAIN FOG

Cansaço mental, dificuldade de concentração, memória ruim 4–24h após comer ovo.

DORES ARTICULARES

Joelhos, mãos e dedos doloridos pela manhã — imunocomplexos depositados.

ACNE TARDIA

Pele inflamada, dermatite leve, espinha no queixo e mandíbula.

CANSAÇO CRÔNICO

Aquele cansaço que dorme bem mas acorda exausto. Inflamação sistêmica.

Como provar que o ovo é seu inimigo.

IgG ALIMENTAR (painel 100–200 alimentos)

Padrão-ouro. Mostra contra quais proteínas seu corpo está em guerra. Ovo, leite, glúten.

ZONULINA SÉRICA

Mede diretamente o quanto seu intestino está “aberto”. Alta = leaky gut confirmado.

CALPROTECTINA FECAL

Mede inflamação ATIVA na mucosa intestinal. Diferencia desconforto de dano real.

MMA + HOMOCISTEÍNA

B12 alta no sangue mas MMA/homocisteína altos = inflamação intestinal bloqueando absorção.

Não repita a mesma proteína em 72h.

A regra de ouro: **nunca repita a mesma fonte de proteína por mais de 4 dias seguidos**. Dê 72 h de descanso ao seu intestino — assim o sistema imune **não desenvolve** sensibilidade.

Cardápio modelo de 4 dias:

DIA 1 · AVES

Frango, peru — café com frango desfiado + abacate; almoço sobrecoxa.

DIA 2 · MAR

Peixe, sardinha, atum (pouco) — filé grelhado, sardinha enlatada.

DIA 3 · OVOS

Ovos mexidos, omelete, ovo cozido — finalmente! Coma 2 a 3 hoje.

DIA 4 · CARNE

Patinho, maminha, fígado — bife com legumes, carne de panela.

Sim — em mulher, o ovo sobe mais o colesterol.

Estudos mostram que o ovo eleva mais o colesterol **nas mulheres** do que nos homens. Por quê?

1. RECEPTORES B-E: mulheres com APOE-4 (variante genética) têm menos receptores hepáticos para limpar o colesterol — o que sobe, demora a sair.

2. ESTRÓGENO DECRESCENTE: após os 45, a queda de estrógeno reduz a metabolização hepática do colesterol. Antes, o estrógeno protegia.

3. OBESAS RESPONDEM MENOS: curiosamente, magras absorvem MAIS colesterol da dieta que obesas (porque obesas já produzem mais colesterol endógeno).

4. COZIMENTO LONGO oxida o colesterol da gema → fica **pegajoso**, gruda no vaso. Por isso: **ovo mole** (4–5 min após ferver) — preserva nutrientes e **glutathiona**.

Resumo: mulher acima dos 45, com APOE-4 ou colesterol já alto → modere para 3–4 ovos/semana, sempre **mole**.

3 verdades incômodas.

#01 O estudo que demonizou o ovo foi feito em COELHOS.

Anitschkow, 1913. Coelhos são herbívoros — não comem ovo. Humanos não são coelhos. 100 anos depois, ainda pagamos a conta.

#02 A clara sozinha é meio ovo. Literalmente.

Quem joga a gema fora joga: vit D, A, K2, colina, B12, luteína, ômega-3, glutathiona. Clara líquida é treino — não é alimento completo.

#03 Comer todo dia é hábito — não é saúde.

Ovo é UM de tantos alimentos saudáveis. Não precisa ser todo dia. Tudo em excesso faz mal — inclusive água. Ligue o foda-se para a neurose alimentar.

Ovo sim. Mas com inteligência.



DIAS 1-7

Pare ovo TOTAL por 7 dias. Substitua por frango, peixe, carne magra.

DIAS 8-14

Reintroduza com 2 ovos no DIA 3 da rotação. Anote sintomas em 24h.

DIAS 15-21

Mantenha rotação 4 dias. Ovos sempre MOLES (4 min após ferver).

DIAS 22-30

Faça os exames: IgG, Zonulina, Calprotectina. Reavalie a tolerância.

PALAVRA FINAL

Coma menos comida e menos informação.

Pare com a obesidade mental.

*“Não é porque um pouco é bom
que muito é melhor.”*

DR. WALTER

Longevidade Viva · Série Polêmicas Vol. 03

drwalter.xyz

Conteúdo educacional. Não substitui consulta médica.

Em caso de dúvidas, procure seu profissional de saúde.