

ARTIGO DE OPINIÃO: BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE CARNE VERMELHA

Fabiane de Souza Costa

Pós-doutoranda na Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios
fabianedesouzacosta@gmail.com

Wignez Henrique

Eng^a Agr^a, Doutora, Pesquisadora Científica do Polo Regional Centro Norte/APTA
wignez@apta.sp.gov.br

Ingrid Harumi de Souza Fuzikawa

Doutoranda na Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos/USP
ingrid_halumi@hotmail.com

Nos últimos anos, nós, seres humanos, mudamos consideravelmente nossos hábitos alimentares. Estamos mais atentos e preocupados com a qualidade nutricional do que comemos, e inclusive avaliamos quais os benefícios/prejuízos de cada alimento para a nossa saúde.

Nesta busca por alimentos saudáveis, a carne vermelha é vista muitas vezes como um alimento que faz mal à saúde. Mas será mesmo que ela faz mal à saúde? Pois a carne é fonte de proteínas, vitaminas, minerais e gorduras benéficas para a saúde humana, tais como os ácidos graxos poli-insaturados, os da série ômega 3 e o ácido linoleico conjugado (CLA). Então, como um alimento tão rico em nutrientes benéficos à saúde, poderia ser prejudicial?

A carne é uma excelente fonte de proteína de alta qualidade, e contém nutrientes essenciais para o organismo humano, como o ferro, o zinco e vitaminas do complexo B, tais como a B1, B2, B6 e B12.

A vitamina B12 pertence às vitaminas solúveis, é produzida por micro-organismos como as bactérias presentes no solo e no trato gastrointestinal de ruminantes e pode ser acumulada no fígado. Ela é encontrada em carnes, peixes e ovos e está ausente nos produtos vegetais. A carne vermelha é a principal fonte dessa vitamina na dieta humana e a ingestão diária de

100 gramas de carne vermelha é capaz de fornecer dois terços da exigência diária da vitamina B12 (COSGROVE; FLYNN; KIELY, 2005).

Sabe-se que a deficiência em idosos das vitaminas B6 e B12, juntamente com a deficiência do ácido fólico, podem ocasionar alterações nos parâmetros hematológicos, neurológicos, cardiovasculares e também no tecido ósseo, tornando os idosos mais propensos à osteoporose e fraturas ósseas (COUSSIRAT et al., 2012). Além disso, essas vitaminas estão relacionadas com a redução da homocisteína, que é um composto relacionado com o aparecimento da aterosclerose (GUGGISBERG; RISSE; HADORN, 2012).

Quando falamos dos minerais presentes na carne, um que merece destaque é o ferro. Este mineral é vital para muitos processos celulares no corpo e é um componente da hemoglobina, que é responsável pelo transporte do oxigênio no sangue. A ingestão adequada desse mineral previne o surgimento da anemia, que é uma das desordens nutricionais mais comuns em dietas com baixa presença de ferro (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

O ferro existe na natureza em duas formas, na forma não-heme, que está presente em plantas, vegetais, leite, ovos e produtos lácteos, e na forma heme, que é a forma presente nas carnes e produtos cárneos, sendo que esta última é a forma que apresenta maior biodisponibilidade para o organismo humano.

A carne vermelha em particular é rica em ferro heme, quando comparada às carnes de peixes e aves (MCAFEE et al., 2010). A absorção do ferro pelo organismo é afetada por diversos fatores além da forma (heme e não-heme), principalmente a presença de outros compostos na dieta, tais como fitatos, vitamina C, taninos, cálcio, dentre outros, que podem favorecer (estimuladores) ou prejudicar (inibidores) a absorção do ferro. No entanto, a absorção do ferro na forma heme, forma presente na carne é menos afetada pelos inibidores presentes na dieta (GIBSON; ASHWELL, 2003). Além disso, a absorção do ferro heme é favorecida pela presença dos elevados níveis de proteínas provenientes da carne na dieta.

Em relação às gorduras presentes na carne, contrariamente ao que é divulgado, é um ponto que merece atenção, pois a carne vermelha é fonte de ácidos graxos insaturados benéficos e essenciais à saúde humana, tais como os ácidos graxos poli-insaturados, os da série ômega 3 e o CLA (COSTA, 2016).

Os ácidos graxos insaturados são responsáveis por reduzirem os níveis sanguíneos de LDL-C, que é o colesterol considerado ruim. Os ácidos graxos linoleico e linolênico, que são da série ômega 6 e ômega 3, respectivamente, são considerados essenciais porque o organismo não é capaz de sintetizar; deste modo, devem ser obtidos a partir da dieta. Eles fazem parte das membranas celulares e são precursores da resposta imunológica e inflamatória no organismo.

A ingestão de CLA e ácidos graxos da série ômega 3 promove a diminuição de substâncias como os tromboxanos e leucotrienos, que são responsáveis por causar doenças crônicas, como câncer, diabetes e doenças cardiovasculares (SIMOPOULOS, 2006).

Hoje, a ciência também já demonstrou que nem todos os ácidos graxos saturados, que não possuem duplas ligações na sua cadeia carbônica, causam prejuízos à saúde. Cerca de 50% dos ácidos graxos presentes na carne vermelha são saturados, mas muitos deles não trazem prejuízo para o funcionamento do corpo humano.

É preciso, ao classificarmos um alimento como benéfico ou não ao organismo, analisá-lo como um todo, observando todos os nutrientes presentes e avaliando assim todos os benefícios que este alimento traz à saúde humana, ao invés de condená-lo apenas por um único aspecto.

Esses são alguns dos motivos que demonstram que a carne vermelha está sendo erroneamente condenada, seja por falta de conhecimento das suas características nutricionais, seja por outros interesses, ou qualquer outro motivo. Fica clara a importância do consumo de carne vermelha para o crescimento e a saúde humana. Seu consumo deve ser aliado a uma dieta balanceada e hábitos de vida saudáveis para que o bem estar e a qualidade de vida sejam maximizadas.

Referências bibliográfica

COSGROVE, M.; FLYNN, A.; KIELY, M. Impact of disaggregation of composite foods on estimates of intakes of meat and meat products in Irish adults. **Public health nutrition**, v. 8, n. 3, p. 327–37, 2005.

COSTA, F. S. **Efeito de fontes de óleos vegetais sobre o desempenho, características de carcaça e qualidade da carne de bovinos Nelore**. 2016. 71f. Tese (Doutorado) –

Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos, Universidade de São Paulo, 2016.

COUSSIRAT, C. et al. Vitaminas B12, B6, B9 e homocisteína e sua relação com a massa óssea em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 577–585, 2012.

GIBSON, S.; ASHWELL, M. The association between red and processed meat consumption and iron intakes and status among British adults. **Public health nutrition**, v. 6, n. 4, p. 341–50, 2003.

GUGGISBERG, D.; RISSE, M. C.; HADORN, R. Determination of Vitamin B12 in meat products by RP-HPLC after enrichment and purification on an immunoaffinity column. **Meat Science**, v. 90, n. 2, p. 279–283, 2012.

MCAFEE, A. J. et al. Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. **Meat Science**, v. 84, n. 1, p. 1–13, 2010.

SIMOPOULOS, A. P. Evolutionary aspects of diet, the omega-6/omega-3 ratio and genetic variation: nutritional implications for chronic diseases. **Biomedicine & Pharmacotherapy**, v. 60, n. 9, p. 502–507, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: Who Technical Report Series, 916p., 2003.