# Consumo de carnes e a saúde do coração

Hellen Clair Garcêz Nabuco
Nutricionista
CRN-1 3360

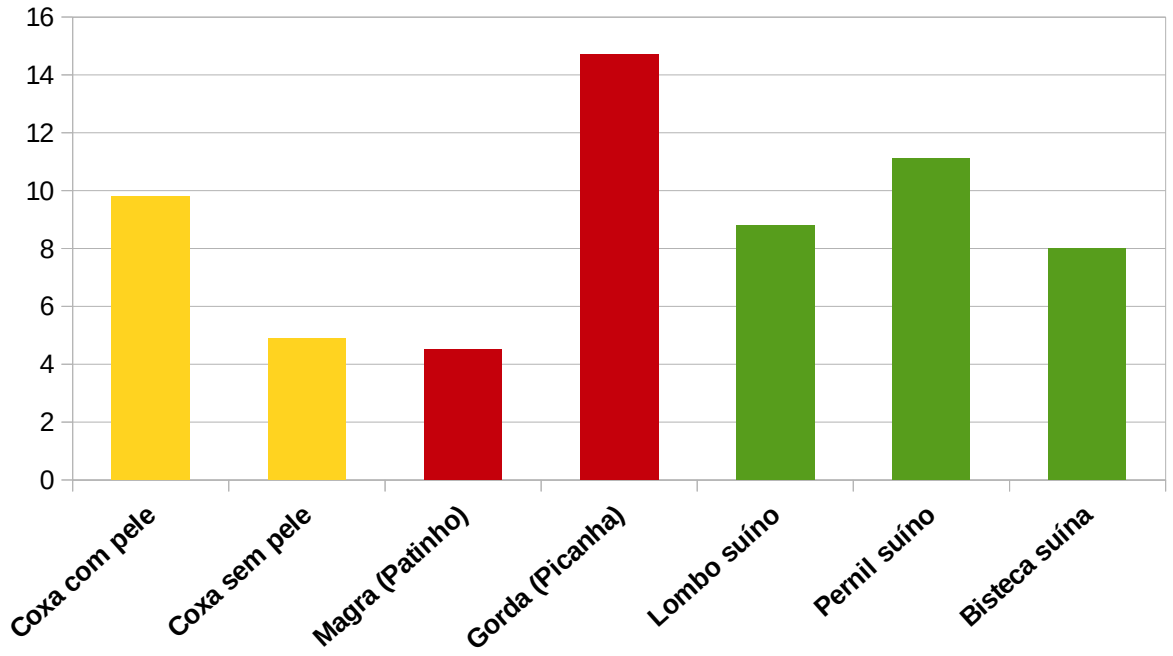
As doenças cardiovasculares representam uma preocupação crescente para os profissionais de saúde não apenas pelo sério comprometimento à qualidade de vida dos pacientes, mas sobretudo por se constituírem na **principal causa de morte no Brasil, respondendo por 31% do total de óbitos na idade adulta.** Esses distúrbios à saúde se manifestam principalmente como hipertensão, doença coronariana e infarto; são importantes também os efeitos de outros acidentes vasculares. Entre os principais determinantes dessas doenças destacam-se **sedentarismo, o tabagismo, a obesidade e as dietas inadequadas,** que se constituem nos chamados "fatores de risco".

Como se percebe claramente, são situações que podem ser incluídas em um plano de ação preventivo, e trazem benefícios adicionais à qualidade de vida, não apenas combatendo o aparecimento de doenças. A incorporação de hábitos saudáveis, como praticar atividade física regularmente, não fumar, e adotar uma dieta adequada, são medidas ao alcance de todos, e acompanhadas de orientação adequada, transformam o "risco" em "proteção". Contudo a falta de informação correta pode levar a privações importantes , que comprometem a variedade de alimentos a serem incorporados no dia a dia, o que é motivado por conceitos distorcidos sobre os efeitos dos alimentos sobre a saúde. Não é do conhecimento de todos, por exemplo, que alimentos de origem animal são não apenas compatíveis com uma dieta saudável como até mesmo recomendados para a prevenção de deficiências importantes.

Por conterem gorduras e colesterol, acredita-se na ideia de que a eliminação de carnes seja necessária para prevenir doenças cardiovasculares. Esse é um raciocínio simplista, e pode trazer prejuízos importantes para a qualidade da alimentação. Além disso, a simples imposição de alimentos "proibidos e permitidos" eventualmente pode adiar uma análise correta que indique os reais aspectos da dieta que podem contribuir para o aparecimento dessas doenças.

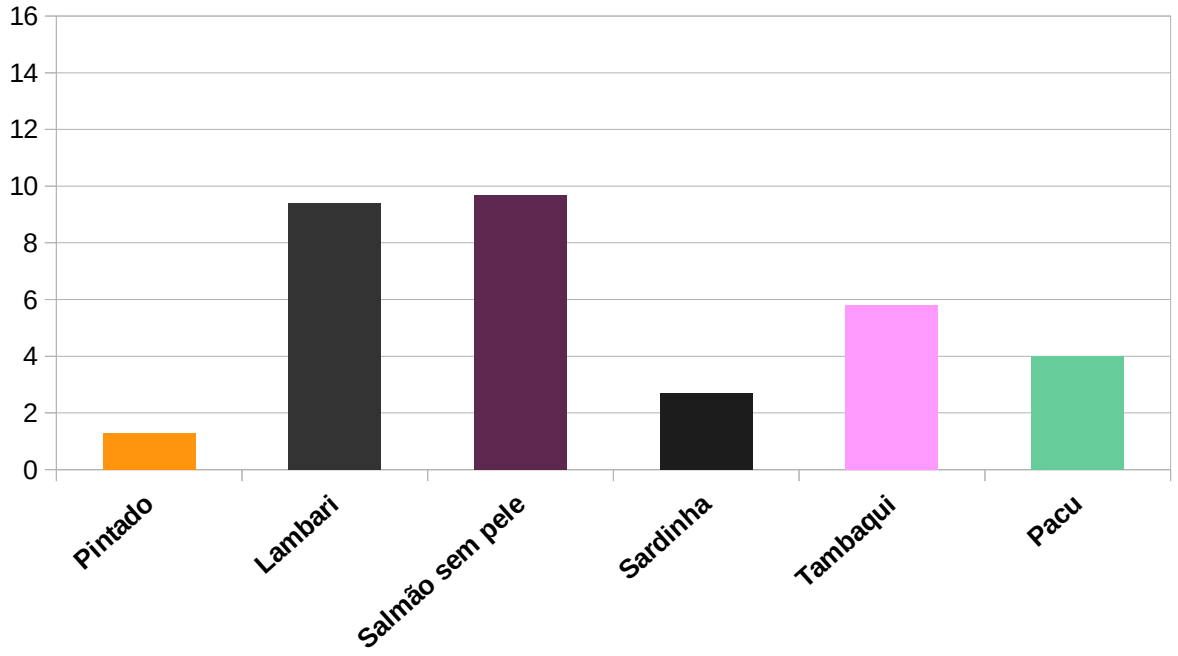
Nesse sentido, tanto as carnes vermelhas (bovina e suína) quanto a carne de frango possuem teor de gordura total muito semelhantes, conforme mostra a Figura 1. A altura das barras da Figura 1 indica que o teor de gordura das carnes varia bastante, especialmente dependendo da presença de gordura aparente, e que os teores médios em cortes de carne suína como pernil, lombo e bisteca (entre 8 e 11,1 g/100g) são próximos daqueles observados na carne de frango (coxa de frango com e sem pele, entre 5 e 10 g/100g) e na carne bovina (entre 5,7 e 14,7 g/100g para patinho e picanha respectivamente). E o peixe? Os peixes assim como as carnes também variam muito no teor de gorduras totais (Figura 2), sendo o pintado um dos peixes mais magros (1,3g/100g) e o salmão, um dos peixes mais gordos (9,7 g/100g).

**Figura 1.** Conteúdo de gordura total de diferentes cortes de carne crua, em g/100g.




Fonte: TACO, 2006.

**Figura 2.** Conteúdo de gordura total de diferentes tipos de peixe crus, em g/100g.

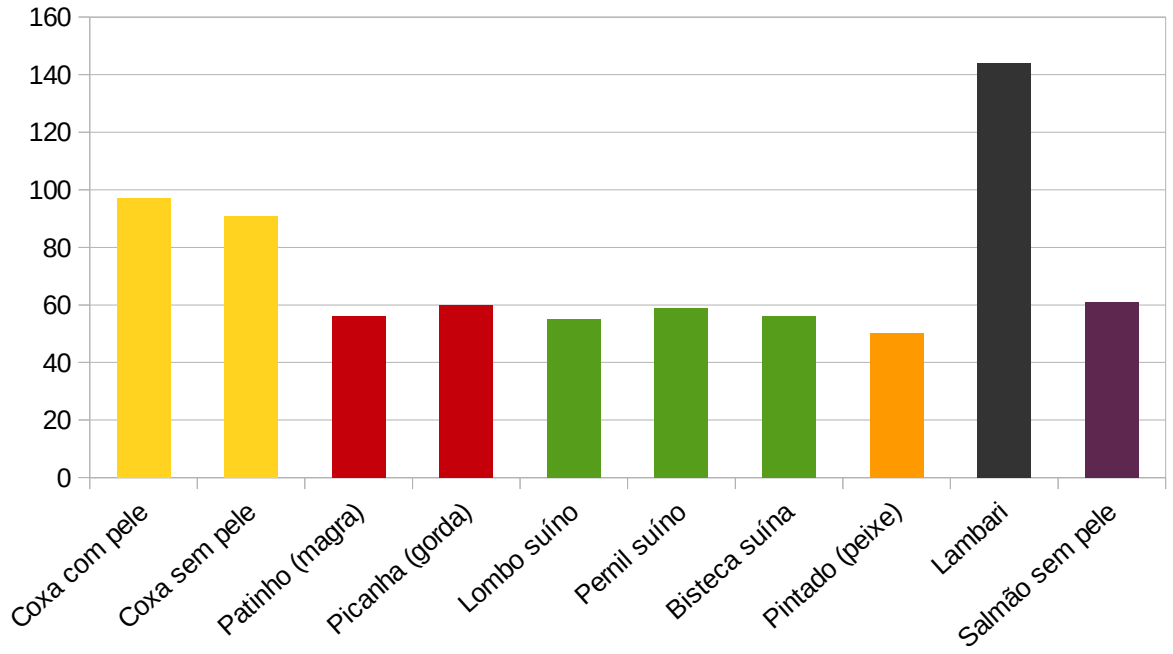



Fonte: TACO, 2006.

A Figura 3 mostra o teor de colesterol total em algumas carnes e peixes. A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda o consumo <300mg de colesterol por dia para auxiliar o controle da colesterolemia. Em 100 g de carne como a bisteca suína, o lombo, o patinho e o pintado estão presentes em média 56g de colesterol. Por outro lado, 100 g de lambari supre 48% das

necessidades diárias de colesterol.

**Figura 3.** Conteúdo de colesterol total de diferentes cortes de carne e tipos de peixe crus, em g/100g.




Fonte: TACO, 2006

A presença de gordura saturada e colesterol aliadas ao uso de sal para o preparo, fazem das carnes de uma maneira geral alimentos cuja quantidade na dieta deva ser modulada para não aumentar o risco de excesso de consumo desses componentes. Quando em excesso, o consumo de carne vermelhas está associado com o aumento do risco de doenças cardiovasculares (Bovalino et al, 2016), por outro lado, o consumo de peixe (magros) parece ter um efeito protetivo (Rhee et al, 2017).

Dessa forma, o que precisa ser levando em conta é a frequência de consumo de carnes gordas e magras, assim como o modo de preparo. Dê preferência a preparações grelhadas, aceboladas, assadas do que preparações fritas ou contendo muito molho. Não existe proibição no consumo de carnes em geral, mas a moderação deve ser o principio para reger suas escolhas alimentares.

***Referências bibliográficas:***

Bovalino S; Charleson G; Szoeke C. The impact of red and processed meat consumption on cardiovascular disease risk in women. Nutrition. 2016 Mar;32(3):349-54. doi: 10.1016/j.nut.2015.09.015. Epub 2015 Oct 28.

Domene SMA. Carne suína e dietas saudáveis para o coração. Associação Brasileira de Proteína Animal.

Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arq Bras Cardiol. 2013;100(1Supl.3):1-40

Rhee JJ; Kim E; Buring JE; Kurth T. Fish Consumption, Omega-3 Fatty Acids, and Risk of Cardiovascular Disease. Am J Prev Med. 2017 Jan;52(1):10-19. doi: 10.1016/j.amepre.2016.07.020. Epub 2016 Sep 16.

TACO. Tabela Brasileira de Composiçãoi de Alimentos/NEPA-UNICAMP. Versão II. 2ª ed. Campinas , 2006. 113.