

Carne suína e dietas saudáveis para o coração

*Semíramis Martins Álvares Domene
Profª. Titular - Fac. Nutrição
PUC-Campinas*

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.

Estes 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 destas doenças destacam-se o 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 preventiva, e trazem benefícios adicionais à qualidade de vida, não apenas combatendo o aparecimento de doenças.

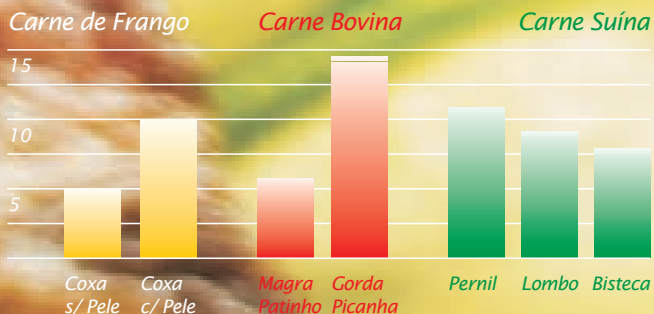
A incorporação de hábitos saudáveis, como praticar atividade física regularmente, não fumar, e adotar uma dieta adequada, são medidas ao alcance de todos, e acompanhadas de orientação adequada, transformam o “risco” em “proteção”. Contudo, a falta de informação correta pode levar a privações importantes, 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 idéia de que a eliminação de carnes seja necessária para prevenir doenças cardiovasculares. Este é um raciocínio simplista, e pode trazer prejuízos importantes para a qualidade da alimentação. Além disto, 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 ou agravamento destas doenças.

Qual é a quantidade de gordura que a carne suína contém? Ela é mais gorda que outros tipos de carne?

A carne suína contém quantidades de gordura muito parecidas com outros cortes de carne, como de aves e de bovinos. A Figura 1 mostra o teor de gordura de diferentes cortes de carne.

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



Fonte: TACO, 2006. A altura das barras desta

Figura 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/100 g) são próximos daqueles observados na carne de frango (coxa com e sem pele, entre 5 e 10g/100 g) e na carne bovina (entre 5,7 e 14,7g/100g para patinho e picanha, respectivamente).

Todos os três tipos de carne apresentam cortes, contudo, com teores mais elevados de gordura, e cujo consumo deve ser evitado: no frango, destaca-se a sobrecoxa com pele, com 20,9g/100g; entre os cortes de carne bovina, os que apresentam mais alto teor de gordura são o peito (20,4 g/100g) e a costela (31,8 g/100g), que também é o corte de carne suína em que este componente está presente em grande quantidade (19,8 g/100g).

Portanto, cortes de carne magros de frango, de boi ou de carne suína, fornecem aos

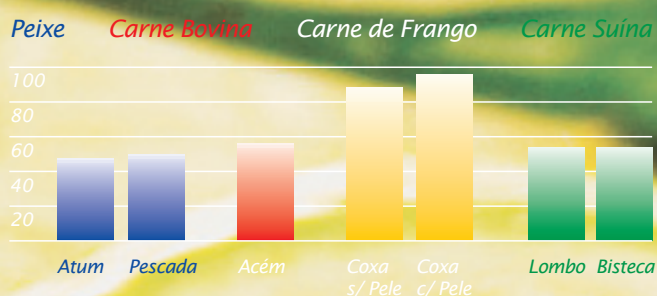
**Carne Suína
Brasileira**

E o colesterol? A carne suína tem mais colesterol do que outras?

A resposta aqui, novamente, é não. Ao contrário do que se acredita, diferentes cortes de carne, e carnes de diferentes origens, apresentam teores de colesterol semelhantes.

A Figura 2 mostra o teor de colesterol da carne suína, e de outras carnes. As recomendações internacionais apontam que o consumo de 250mg de colesterol por dia é considerado saudável. Em 100 g de carne como a bisteca e o lombo suínos, estão presentes cerca de 56 mg de colesterol.

Figura 2. Teor de colesterol de diferentes cortes de carne crua, em mg/100g.



Fonte: TACO, 2006.

E quais são as evidências sobre o consumo de carne suína e o risco de doença cardiovascular?

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 destes componentes. Quando em excesso, o consumo de carne está associado com o aumento do risco de hipertensão arterial, como demonstraram Steffen e colaboradores (2005); os autores, contudo, concluem seu trabalho recomendando que o consumo de carne se dê de forma moderada.

Esta é razão principal para que o consumo de carne seja feito de forma adequada, em porções pequenas, e acompanhado de uma dieta variada, rica em vegetais como folhas, legumes e grãos integrais. O plano de alimentação Dietary Approaches to Stop Hypertension - DASH Diet, foi proposto pela primeira vez em 1998 pelo USDA como um guia para prevenção de doença hipertensiva, e vem sendo republicado com aperfeiçoamentos desde então. O plano DASH Diet inclui, entre suas recomendações, o consumo de 3 oz - aproximadamente 85 g - por dia de carne suína como parte de uma dieta saudável (USDA, 2006).

Conclusão

As pesquisas que avaliam o efeito da dieta sobre doenças cardiovasculares em geral encontram diversos fatores de risco associados a um mesmo fenômeno, o que dificulta o estabelecimento claro de relações de causa e efeito.

Já é consenso, contudo, que dietas com excesso de gordura e de colesterol aumentam o risco de doença cardiovascular, e que o consumo de todas as principais fontes de gordura da dieta, incluindo-se as margarinas, o leite e derivados, e as carnes, deve ser monitorado. De outro lado, os estudos mostram também segurança quando o consumo de carne se dá de forma moderada e como parte de uma dieta saudável, rica em vegetais, com pouco sódio e pouco açúcar.

Com estes cuidados - moderação e opção por cortes magros, podemos garantir que a inclusão de diversos pratos típicos da culinária nacional que têm carne suína em sua composição está de acordo com as recomendações nacionais e internacionais para uma boa alimentação.

**Carne Suína
Brasileira**





Carne Suína Brasileira



Referências bibliográficas:

1. Steffen LM, Kroenke CH, Yu X, et al. Associations of plant food, dairy product, and meat intakes with 15-y incidence of elevated blood pressure in young black and white adults: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study¹⁻³. *Am J Clin Nutr* 2005;82:1169 -77.

2. USDA. *Dietary Approaches to Stop Hypertension - DASH Diet*. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute. NIH Publication No. 06-4082, 2006, 67 p.

3. TACO. *TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS / NEPA-UNICAMP. Versão II. 2. ed. Campinas, NEPA-UNICAMP, 2006. 113p.*

