



**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR, presidente do Setor de Radioterapia da SPR e médico radioterapeuta do Hospital Albert Einstein . E-mail: rferrigno@uol.com.br*

**Há muito tempo, a carne vermelha tem sido estigmatizada e vista como a principal vilã de uma alimentação saudável.**

Doenças cardiovasculares, excesso de peso e aumento do colesterol são frequentemente relacionados ao consumo de proteína animal. No entanto, como tudo, consumir esse tipo de proteína tem dois pesos e duas medidas. Em excesso obviamente faz mal, porém, suprimi-la da dieta sem repor nutrientes ou substituí-la por alimentos equivocados pode ser ainda pior. Não comer carne e se empanturrar de suplementos pode sobrecarregar o fígado e causar toxicidade a esse órgão.

A carne possui nutrientes específicos que, se não forem obtidos por sua ingestão, dependem de uma boa

## **Carne vermelha – vilã ou aliada?**

combinação de outros alimentos para serem obtidos. Os alimentos de origem vegetal não têm em sua composição proteínas tão completas e, por isso, possuem um valor biológico menor. Tanto é verdade, que o Guia Alimentar do Ministério da Saúde recomenda, para atender as necessidades em relação aos nutrientes, uma porção de carne por dia, equivalente a 120g ou um bife médio. O guia também recomenda alternar o consumo de carne bovina com a de frango e com a de peixes, esses últimos por serem boa fonte de ácidos graxos, ômega 3, vitaminas D e B12, selênio e iodo. Outra recomendação é escolher peças de carne com menor quantidade de gordura saturada. As carnes gordas são ricas em colesterol, gorduras trans e gorduras saturadas. Abaixo, os prós e contras da carne vermelha:

### **Prós**

As proteínas da carne têm todos os aminoácidos essenciais para o nosso organismo, que contribuem para a manutenção dos tecidos, formação das enzimas, fornecimento de energia e transporte de vitaminas, gorduras e sais minerais. Para quem pratica atividade física, a ingestão de carne é essencial, por possuir, como nenhum outro alimento, a creatina, uma proteína essencial para recuperação muscular.

A carne vermelha também é rica em ferro tipo heme, que é mais bem aproveitado pelo organismo para produção da hemoglobina, proteína responsável pelo transporte de oxigênio no sangue, importante no combate à anemia. A carne também facilita absorção de ferro não heme.

Outro nutriente encontrado em abundância na carne é o zinco, um mineral com importantes funções no



sistema imunológico e que auxilia os processos de cicatrização.

A carne é importante fonte de vitamina B12, responsável pela formação de hemácias e, também, por todo o processo de metabolismo de ácidos graxos.

### **Contras**

Por possuir colesterol e gorduras saturadas, se ingerida acima do recomendado, torna-se um importante fator no risco para obesidade, câncer, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares. A carne vermelha não possui quantidades adequadas de gorduras com ácidos graxos poli e monoinsaturados, presentes nos peixes, que estão relacionadas à diminuição dos níveis de colesterol.

Como geralmente a carne é consumida com grandes quantidades de sal, ela oferece altos riscos de hipertensão, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, como de cólon, nasofaringe e de estômago.

Não se deve e não há necessidade de abolir a carne vermelha para uma alimentação mais saudável. O melhor é consumi-la com moderação e acompanhada de outros nutrientes, como verduras, legumes e frutas, não utilizar sal em excesso, e alternar fontes de proteínas com frango, leite, ovos e principalmente peixes. Vale aqui, como tudo na vida, a premissa do equilíbrio.