



Filé grelhado com talharim ao chimichurre de tomilho

ELA NÃO É VILÃ

A carne vermelha é um alimento rico e importante para o organismo. Mas é preciso controlar a quantidade consumida, de preferência com a orientação de um nutrólogo ou nutricionista

LILIAN MONTEIRO

Não seja radical. A carne vermelha pode e deve fazer parte da sua alimentação. Na quantidade certa e da maneira adequada lhe trará só benefícios. A médica nutróloga Cristiane Ribeiro, membro da Associação Brasileira de Nutrologia, diz que a carne vermelha é um alimento muito rico. "Contém proteínas de alto valor biológico (aminoácidos essenciais ao organismo), é rica em ferro (o ferro heme, que é melhor absorvido pelo organismo do que o ferro de origem vegetal), tem vitaminas B12, B6 e minerais, como o zinco." Mas ressalta a necessidade de observar a quantidade a ser ingerida, dar preferência para cortes magros, evitar carnes com gordura aparente e carnes processadas, como linguiça, salames e bacon.

Cristiane lembra que a quantidade que cada pessoa pode consumir de carne vermelha deve ser orientada por um médico nutrólogo ou nutricionista, que levará em conta sexo, idade, atividade física, valor energético necessário para cada indivíduo e estado nutricional. "Cada pessoa tem um ritmo metabólico; portanto, as necessidades não podem ser padronizadas."

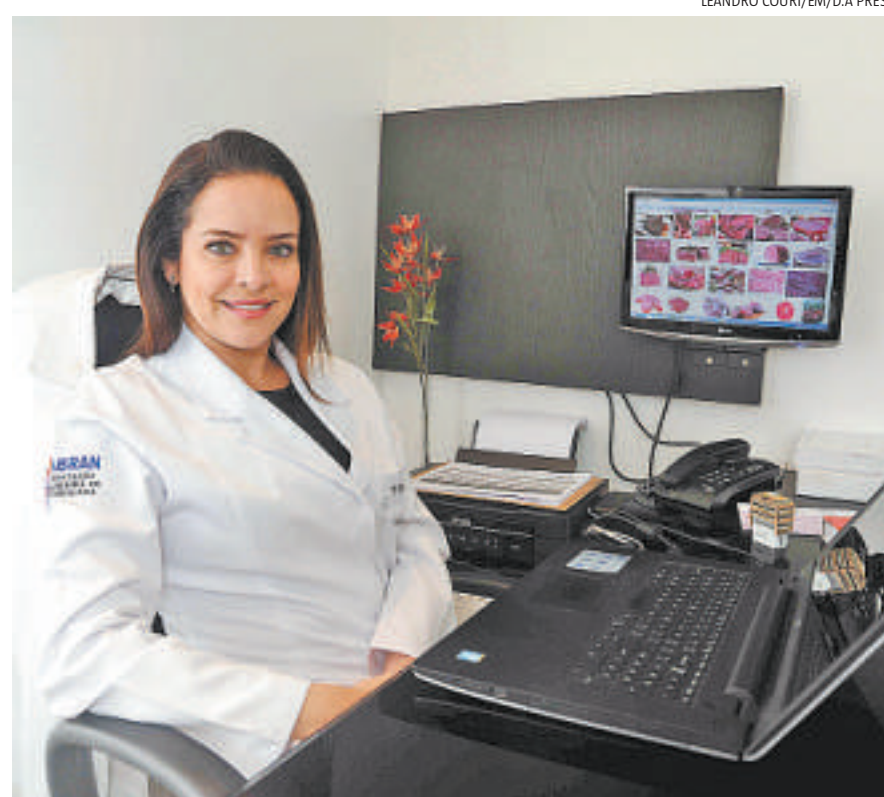
A nutróloga lembra que é preciso a mesma atenção com a carne de porco, que também recomendam-se ingestão moderada e cortes magros como pernil e lombo. "Ela é rica em proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais, rica em B1 (tiamina), presente em quantidade maior do que na carne bovina. Hoje, a carne de porco apresenta menos gordura saturada do que há 15 anos, devido à alimentação atual dos animais."

A médica reforça que a melhor escolha são as carnes com teor mais baixo de gorduras, os cortes magros, sem gordura aparente. "A melhor forma de preparo é grelhada ou assada, sem adição de óleos, gorduras ou manteiga. Preferir a carne ao ponto, já que as proteínas, quando submetidas a altas temperaturas, produzem hidrocarbonetos aromáticos, policíclicos (3,4 benzopireno) que são substâncias com grande potencial cancerígeno. Portanto, cuidado com carnes tostadas."

No mercado, já tem em oferta a carne orgânica, que, a princípio, é melhor. "Desde que o consumidor tenha a segurança de que os animais são criados em habitats mais livres, alimentam-se de pastagens livres de agrotóxicos, com farelos de soja não transgênica, farelos de algodão e não recebem antibióticos..."

A nutróloga avisa que, mesmo que esteja de dieta, pode-se sim consumir carne vermelha, devido às qualidades do alimento. "O que deve ser observado é a quantidade recomendada". Agora, se você é radical ou não gosta ou sente que não te faz bem ou segue uma alimentação vegetariana ou vegana, a nutróloga explica que "o homem pode viver sem a carne vermelha. Porém, é necessário acompanhamento médico para orientação alimentar de modo a adequar a dieta para reposição de nutrientes e para avaliação do estado nutricional, periodicamente". Ela lembra que a carne vermelha pode ser substituída por carnes brancas (aves e peixes) ou, para quem deseja se abster dela, alimentos com alto teor de proteínas, como o ovo, queijos vegetais e quinoa.

Cristiane alerta que para quem não vive sem carne vermelha, o excesso, como tudo na alimentação, é prejudicial à saúde. Por isso, o ponto principal é a moderação. "Lembre-se da gordura saturada presente na carne vermelha, ela é um risco à saúde. Esse tipo de carne pode até ser consumida diariamente (há um trabalho publicado em uma revista americana, que analisou 500 mil pessoas, tendo concluído que a ingestão de até 500g por semana de carne vermelha poderia baixar o risco de doenças cardíacas), mas é fundamental avaliar a quantidade a ser ingerida. Nós, brasileiros, gostamos muito de churrasco no fim de semana, é praticamente cultural, e são poucos os que comem apenas uma pequena porção. Normalmente, passam o dia comendo carne e isso, além de promover aumento na ingestão calórico-proteica, colabora para o desenvolvimento de doenças como obesidade, o que, por sua vez, pode aumentar o risco para doenças cardíacas, hipertensão e diabetes. Faço es-



LEANDRO COURI/EM/D.A.PRESS

se alerta porque também existe um modismo de dietas hiperproteicas e, erroneamente, as pessoas acabam ingerindo excesso de proteínas, principalmente de origem animal."

INTEGRAIS A nutricionista funcional Juliana Nakabayashi diz que a carne vermelha pode ser boa, dependendo da maneira como ela entra na alimentação. "A quantidade, a frequência e o tipo de corte são fundamentais para dizer se ela será mocinha ou vilã. Outro ponto importante é avaliar quais alimentos você costuma comer além das carnes. Quem consome muitas folhas, legumes e alimentos integrais tem mais crédito. Agora, pessoas que optam por comidas com baixa qualidade nutricional, ou seja, pobre em fibras, minerais e vitaminas, devem reduzir seu consumo."

Juliana Nakabayashi, que no site www.reequilibre.com.br escreve sobre como proporcionar saúde e longevidade por meio da nutrição, reforça que "a carne vermelha tem elevada quantidade de gordura saturada e ainda gera processos inflamatórios no organismo, que é refletido em sobrepeso, obesidade, gota, celulite, irritação, insônia, baixa energia e envelhecimento precoce". Mas lembra que a vantagem do seu consumo é que tem ferro, vitamina B12 e proteína. No entanto, avisa que "esses nutrientes estão também em outros alimentos. Portanto, apesar de ter nutrientes importantes, não é essencial na vida das pessoas. O ovo e o peixe são ótimas substituições para quem precisa ou deseja reduzir o seu consumo."

“
A melhor forma de preparo é grelhada ou assada, sem adição de óleos, gorduras ou manteiga

■ **Cristiane Ribeiro**,
nutróloga, membro da Associação
Brasileira de Nutrologia

Leque de contrafilé com abacaxi

VIAÇÃO CIPÓ/DIVULGAÇÃO

