

*Carne suína:
um parceiro
do cardápio
saudável*

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

Por que comer carne?

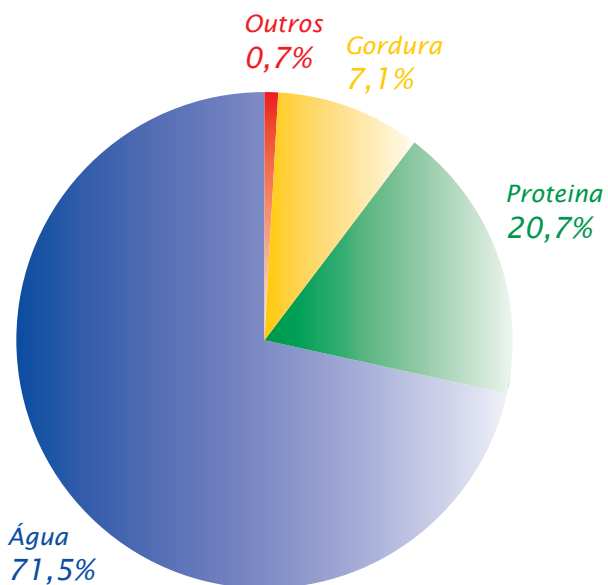
Para a manutenção da saúde, é necessária a perfeita reposição de estruturas que continuamente se renovam, para reparar o desgaste que sofrem como consequência natural dos processos metabólicos que garantem as atividades autônomas, como respiração e batimento cardíaco, e as atividades voluntárias, como as relacionadas ao trabalho e ao lazer. Na infância e adolescência, as demandas relacionadas ao crescimento são ainda maiores, o que também se observa nos períodos de gestação e lactação. Isto exige o contínuo fornecimento de nutrientes, classificados em essenciais e não essenciais. São chamados essenciais aqueles que não podem ser produzidos pelo organismo humano, como o ferro, diversas vitaminas, e alguns aminoácidos, que são constituintes das proteínas. As carnes são excelentes fontes de ferro de boa disponibilidade e de vitaminas, com destaque para a vitamina A e a vitamina B12, esta última presente exclusivamente nos alimentos de origem animal. Para o uso mais adequado da carne, deve-se priorizar os cortes com baixo teor de gordura, que fornecem menos energia e podem ser combinados em dietas muito saudáveis.



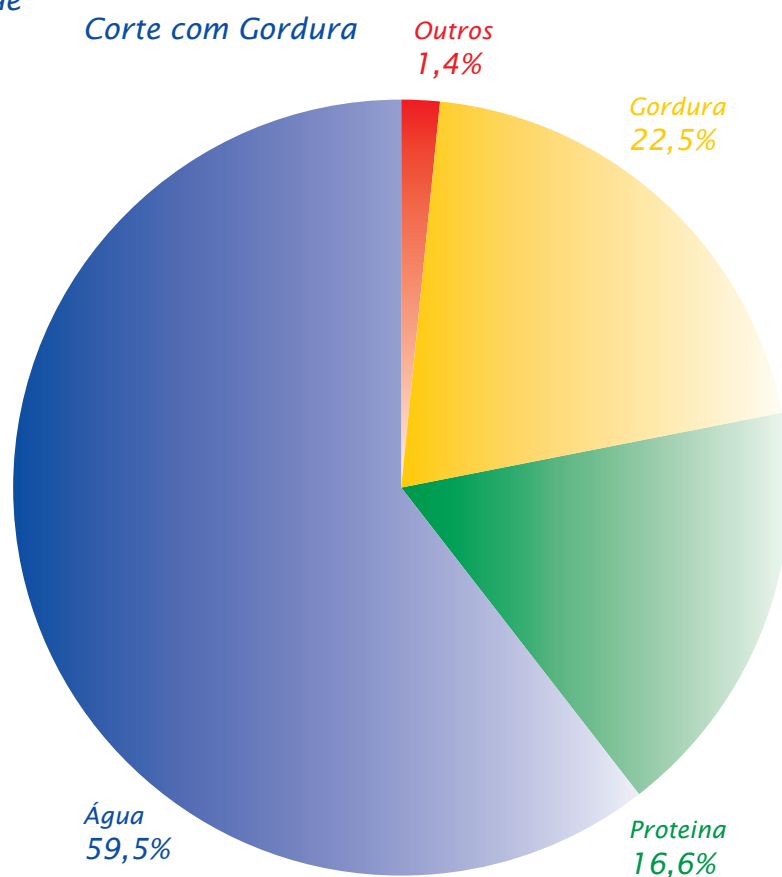
A Figura 1 traz a composição média de 100 g de carne suína, e mostra a grande diferença de concentração de gordura entre cortes, que chega a ser de 1/3 em um corte magro, quando comparado a outro com gordura. Estas diferenças fazem com que a quantidade de energia, medida na forma de calorias, seja muito maior no segundo caso: 269 Kcal, contra apenas 147 nos cortes magros. Considerando um indivíduo adulto, uma porção de 100 g de carne suína com baixo teor de gordura fornece cerca de 37% das necessidades diárias de proteína, e apenas 10,5% da quantidade de gordura recomendada.

Figura 1.
Composição (g/100g) de dois cortes crus de carne suína.

Corte Magro



Corte com Gordura



Dado o aumento de mortes por doença cardiovascular observado nas últimas décadas, há grande preocupação quanto ao consumo destes componentes alimentares, reconhecidamente fatores de risco quando consumidos em grande quantidade. Outro mito associado ao consumo de carne suína refere-se ao seu teor de colesterol. Carnes suínas sempre foram associadas a carnes com grande quantidade de gordura e colesterol.

Contudo, se compararmos os teores destes componentes em diferentes cortes de carne, vamos ver que esta expectativa tem pouco respaldo. Estas concentrações, entretanto, são bastante variáveis segundo as fontes de consulta, conhecidas como tabelas de composição dos alimentos. As principais razões que explicam esta variação são características relacionadas ao animal (raça, estágio de desenvolvimento, sexo, tipo de alimentação e condições de crescimento, e até o tipo de corte)³ ou ao método empregado para a determinação da gordura e do colesterol. Por esta razão, são mais confiáveis os dados obtidos por laboratórios com experiência para a realização dos procedimentos analíticos, e que tenham adotado técnicas de amostragem compatíveis com a diversidade esperada em função de tantas variáveis.

O quadro ao lado (Tabela 1) foi construído com dados sobre o colesterol a partir de cortes de carne bovina, suína e de frango produzidos em território nacional (calculados em base seca, para eliminar a interferência da perda de água determinada pelo cozimento), e permitem perceber que a concentração de colesterol dos cortes de carne varia não apenas entre os tipos de animal, mas especialmente segundo o corte de carne.

Tabela 1.
Concentração de colesterol (mg/100g) em carnes

Tipo de carne	Teor de colesterol	
	Crua	Cozida
Bovina		
Contrafilé	51 ± 6	66 ± 6
Coxão duro	56 ± 6	NR
Coxão mole	50 ± 4	NR
Músculo	52 ± 4	67 ± 4
Peito	51 ± 6	NR
Suína		
Bisteca	49 ± 5	97 ± 6
Lombo	49 ± 7	69 ± 12
Pernil	50 ± 6	82 ± 8
Toucinho	54 ± 6	56 ± 6
Carne de frango		
Carne branca	58 ± 10	75 ± 17
Carne escura	80 ± 9	124 ± 20
Pele	104 ± 5	139 ± 37

NR não realizado

Fonte: Bragagnolo e Rodriguez-Amaya (1992, 1995) apud Bragagnolo, 2001¹.

Carne Suína
Brasileira

A preocupação com a qualidade da alimentação é crescente, e se justifica pelo conjunto de evidências sobre o efeito dos alimentos para a manutenção da saúde, prevenindo o aparecimento de alterações que levam a doenças ou contribuindo para o tratamento, quando já se instalou uma alteração. Conhecer o que é consumido rotineiramente é cada vez mais importante, em uma época de tão variadas opções.

Além da composição do alimento, sua qualidade nutricional depende também da forma de preparo, o que nem sempre é valorizado adequadamente, da quantidade de consumo, e de eventuais combinações alimentares que afetam o aproveitamento dos componentes dos alimentos.

Existem muitos ingredientes na culinária brasileira que apresentam características de qualidade suficientes para credenciá-los como recomendáveis para uma dieta saudável. Contudo, as informações disponíveis sobre o efeito de um nutriente ou componente alimentar quando estudado isoladamente e/ou em grandes quantidades, nem sempre são devidamente contextualizadas, e resultados de pesquisas mal interpretados geram um deserviço à sociedade, criando falsas impressões sobre eventuais riscos associados ao consumo de determinados alimentos. Isto é o que acontece em relação às carnes.

Mesmo correndo o risco de causar estranhamento a alguns, podemos afirmar que as carnes são alimentos que devem estar na dieta de indivíduos saudáveis, rotineiramente. E existem vários argumentos para isto, baseados na sua composição, e nas necessidades nutricionais do ser humano.



A melhor maneira de aproveitar as propriedades nutricionais da carne sem comprometer o seu valor nutritivo é consumi-la em quantidades moderadas, dando preferência aos cortes com baixo teor de gordura e cozidos com calor suave, evitando-se a exposição a altas temperaturas. Ao mesmo tempo, é importante garantir que toda a carne tenha sido submetida a calor suficiente para sua completa cocção, uma vez que o interior do corte deve atingir 74 graus Celsius.

É indiscutível o avanço que o setor da agroindústria imprime na qualificação de seus meios produtivos, com visível impacto sobre as características nutricionais e sensoriais dos alimentos^{3,4}, visando atender a um consumidor cada vez mais exigente. O maior acesso à informação sobre os benefícios de uma alimentação completa, diversificada e equilibrada é um dos principais motivadores para a consolidação desta nova forma de relação entre o mercado e o setor produtivo, com benefícios a ambas as partes.

Carne Suína
Brasileira

Bibliografia

- 1. Bragagnolo N. Aspectos comparativos entre carnes segundo a composição de ácidos graxos e teor de colesterol. II Conferência Internacional Virtual sobre Qualidade de Carne Suína: anais de encontro via Internet. 2001.*
- 2. Stewart JW, Kaplan ML, Beitz, DC. Pork with a high content of polyunsaturated fatty acids lowers LDL cholesterol in women. Am J Clin Nutr. 2001 Aug;74(2): 179-87.*
- 3. Simopoulos AP. New products from the agri-food industry: the return of n-3 fatty acids into the food supply. Lipids. 1999;34 Suppl:S297-301*
- 4. Van Barneveld RJ. Modern pork production - Balancing efficient growth and feed conversion with product quality requirements and consumer demands. Asia Pac J Clin Nutr. 2003;12 Suppl:S31.*