

Carne bovina e saúde humana

ALBINO LUCHIARI FILHO

Grande destaque tem sido dado ao surgimento de problemas cardíacos e outras doenças circulatórias ligadas ao consumo de gorduras de origem animal. Afirma-se também que a diminuição do consumo de carnes vermelhas pode reduzir o risco dessas doenças. Antes dessa afirmação, porém, convém avaliar os prós e contras no consumo de carnes vermelhas e o condicionamento na formação de uma sociedade que dispense esse tipo de alimento. Sabe-se que, por várias razões, a alimentação básica da maioria da população brasileira mostra-se deficiente em quantidade e qualidade dos nutrientes essenciais, o que valoriza esse alimento.

Em países desenvolvidos, por exemplo, a carne bovina magra é considerada por inúmeros institutos e organizações de saúde como parte essencial e de grande valor biológico na dieta humana. A maioria dessas organizações recomenda o consumo diário de uma porção entre 150 e 200 gramas de carne magra. Mais: autoridades na área de nutrição humana concordam que a carne magra fornece grandes quantidades de vários nutrientes essenciais, como ferro, zinco, vitamina B12 e proteína balanceada, ou seja, quantidades adequadas de aminoácidos essenciais.

A maior disponibilidade biológica dos nutrientes, característica intrínseca dos alimentos densos de origem animal, tem sido devidamente considerada há pouco tempo e, embora uma pessoa consumindo dieta estritamente vegetariana possa chegar a suprir a demanda por nutrientes essenciais, a formulação dessa dieta não é nada fácil e muitas vezes alguns alimentos são necessários em quantidades impraticáveis.

Os alimentos de origem animal apresentam aminoácidos, vitaminas e minerais em quantidades adequadas ao atendimento das exigências

mínimas do organismo. Embora o consumo excessivo de gordura, independentemente da fonte, possa ser prejudicial à saúde, o maior consumo de carnes vermelhas em países mais desenvolvidos tem correlação significativa com a melhora no nível de saúde da população e no aumento da longevidade. As carnes vermelhas são responsáveis por um quarto da proteína e do ferro, um terço do zinco e metade da vitamina B12 consumida pela maior parte da população.

Convém registrar que há confusão e interpretação errônea dos termos carne e gordura. Pesquisas recentes mostram que apenas 27% do total de gordura numa porção de carne tem o potencial de elevar o colesterol sanguíneo. As quantidades de gordura, gordura saturada e colesterol, nas carnes bovinas magras situam-se em níveis baixos e suficientes para incluí-las na maioria das dietas com baixos níveis de gordura recomendadas por várias organizações científicas.

Sabe-se que tem ocorrido diminuição significativa na quantidade de gordura na carcaça bovina nos rebanhos ao longo do mundo. Sendo um grande produtor de carne bovina oriunda de gado azebuado que, quando abatido na faixa de peso ideal, não é portador de carcaças com grandes quantidades de gordura, o Brasil está menos sujeito ao consumo excessivo de gordura e aos problemas que possa causar.

A orientação indiscriminada e, em alguns casos extrema, no sentido de não se consumir carnes vermelhas é, no mínimo, irresponsável, principalmente num país carente como o Brasil, onde tanto os produtos de origem animal, como os de origem vegetal têm representado parte importante das dietas. O que não se pode esquecer é que tudo na vida tem de ser feito com moderação e comer não constitui exceção.