



Carne suína tem menos colesterol que frango e boi

Um estudo da pesquisadora Neura Bragagnolo, da Unicamp, revelou que o teor de colesterol na carne suína é inferior ao das carnes bovina e de frango. Embora a diferença seja pequena, derruba o mito de que a carne de porco é prejudicial à saúde. A pesquisa é comprovada por estudos feitos nos EUA e Alemanha.

"Criou-se um mito sem base científica sobre a carne de porco", disse Neura. O estudo com produtos crus mostrou que o teor de colesterol na carne suína (bisteca e lombinho) é de 49 miligramas em cada 100 gramas, enquanto na carne bovina (contra-filé) o índice é de 51 e na de frango (peito), 58. No pernil suíno é de 50 miligramas em cada 100 gramas, enquanto na carne escura do frango o índice é de 80, e no coxo duro do boi, 56.

As carnes cozidas apresentam diferenças. Na carne branca de frango, o teor de colesterol subiu para 75 miligramas em cada 100 gramas, na bovina (contra-filé) passou para 66, e na suína (bisteca), foi a 97. O lombinho de porco cozido, entretanto, apresentou teor de 69 miligramas, inferior ao do frango e do boi. No estudo da Associação Americana do Coração, o teor de colesterol encontrado na carne magra suína foi de 60 miligramas em cada 100 gramas; na coxa de frango, chegou a 91, e na carne bovina, 65.



■ Sua avó não precisava de um diploma de biologia molecular para saber que caldo de galinha é um santo remédio. Mas ela estava certa. Segundo pesquisadores norte-americanos o caldo de galinha tem ação anti-inflamatória. Ele reduz a concentração de uma espécie de glóbulos brancos, os neutrófilos, nas áreas inflamadas.

■ Alguns cuidados básicos durante as 12 primeiras semanas de gravidez são muito importantes para reduzir os riscos da criança nascer com problemas de coração. Deve-se evitar remédios, drogas, fumo, álcool e radiações, além de infecções como a rubéola, que trazem grandes riscos para o bebê. O alerta foi feito pelo cardiologista Euryclides de Jesus Zerbini, numa palestra realizada em São Paulo na semana passada.

Consultor técnico:

Wagner Ibrahim Pereira, cardiologista do serviço de cardiopatias coronárias do Instituto do Coração.