

OPINIÃO



O “Rei” e a carne bovina



Tem causado verdadeiro furor o comercial que o cantor Roberto Carlos fez para uma marca de carne brasileira. Além de ser uma celebridade avessa a emprestar sua imagem à propaganda, ele há muito se declarou vegetariano. Aliás, o mote do comercial é exatamente o fato de ele ter retornado ao consumo da carne. E quais os riscos para o “Rei” Roberto com essa sua atitude? Como veremos a seguir, o risco é que ele melhore sua saúde.

Hoje, um dos principais vilões da saúde é a gordura, cujo consumo permitido é bem restrito. A implicância número um do pessoal de branco com a gordura saturada é porque ela aumentaria o colesterol (seria hipercolesterolêmica). A carne bovina, uma das fontes de proteína animal, é a que tem a composição mais saturada e essa seria a principal razão das restrições ao seu consumo.

O ácido graxo predominante na carne bovina é o ácido oleico, tipicamente representando cerca de 40% do total. Ele é monoinsaturado. O segundo e terceiro ácidos graxos mais copiosos são, respectivamente, o palmítico, com cerca de 25%, e o esteárico, com algo em torno de 15%, sendo que ambos são saturados. A soma dos saturados na carne fica muito próxima de 50% do total de ácidos graxos.

O esteárico, apesar de saturado, não provoca aumento no teor de colesterol. Portanto, isso implica que cerca de 1/3 da gordura saturada da gordura bovina não estaria ligada ao principal problema que faz os nutricionistas e



CARNE VERMELHA - Estudo apresentado mostra que consumo não é prejudicial à saúde humana

médicos a restringirem!

Assim, além de 1/3 de gordura saturada do bem, a carne tem 40% do ácido graxo mais abundante nos óleos vegetais, cujo consumo em geral é estimulado. Os 10% restantes são ácidos graxos poli-insaturados, incluindo os ácidos graxos ômega-3 e os ácidos linoleicos conjugados, dois grupos de ácidos graxos a respeito dos quais existem evidências que maior ingestão diária do que a média atual pode ser benéfica à saúde.

Os ácidos linoleicos conjugados, também conhecidos como CLAs (do acrônimo em inglês: Conjugated Linoleic Acid), são um caso a parte. O interesse por eles aumentou muito quando pesquisadores americanos, interessados em isolar compostos carcinogênicos na carne, perceberam que, ao contrário do que procuravam, os CLAs tinha ação contra o câncer. Isso fez aumentar muito o interesse por ele.

O CLA C18:2 cis9,trans11 representa a grande maior parte dos CLAs na carne e no leite (~80%) e tem sido o mais ligado ao efeito anticarcinogênico. Em função da carne e leite bovinos serem a principal fonte na dieta desta substância, mas também para mostrar que esses alimentos têm ácidos graxos “do bem”, foi formalmente sugerido que o nome trivial dele fosse ácido bovínico ou ácido rumênico. Desde então é comum o uso destes nomes para se referir a ele. Conforme já comentado, há evidências, baseadas em resultados epidemiológicos, que um aumento de seu consumo médio pela maioria das populações traria efeitos benéficos à saúde.

A história continua interessante para a carne, pois os CLAs só são abundantes em bovinos em função do ácido graxo que lhe serve de matéria-prima ser produzido pela ação dos microrganismos

ruminais. Como o rúmen é o principal responsável por sua existência, ele é conhecido como ácido vacênico (fazendo referência à dona do rúmen, a vaca).

O vacênico é o C18:1trans10, portanto ele se enquadra no grupo de gorduras trans, também muito malvistas pela turma do jaleco branco. Resultados recentes têm demonstrado, contudo, que a gordura trans de origem animal não só não causam os mesmos problemas relacionados às gorduras trans de outras fontes, como o aumento de sua ingestão pode reduzir a mortalidade por doenças cardiovasculares.

Assim, até aqui temos que a carne bovina não tem a saturação feia com que a pintam (considerando a neutralidade do esteárico), que seus ácidos graxos trans seriam neutros, ou até ajudariam a reduzir risco de doenças, e que ela é uma importan-

te fonte de CLAs e de ácidos ômega-3 na dieta.

Então será que valeria mesmo reduzir o teor de gordura da carne, produzindo um bife mais magro? Na verdade, continua valendo, pois, desde que não comprometa a qualidade de ser um alimento prazeroso, sempre teremos chance de reduzir a gordura total da dieta, o que é bom (ou consumir dentro do limite, mas com dois bifês em vez de um!).

O que está claro é que não vale reduzir o consumo de carne, pois é um alimento que tem uma participação muito grande no atendimento das necessidades dietéticas de importantes nutrientes (proteína, zinco, selênio, ferro, etc.), além de ajudar a fazer uma dieta mais bem balanceada, por ser uma fonte que combina altos valores de proteína e energia (mais informações no link abaixo). Isso ainda, sem contar, que, assim como os CLAs, outras substâncias benéficas existem e seu consumo seja importante através da carne.

Por isso, se o “Rei” quiser voltar ao cardápio vegetariano, sem problemas, todavia ele só vai dar mais trabalho ao seu nutricionista e deixar sua vida mais sem graça. Se a volta for pra valer, ele pode soltar a voz e homenagear outro grande cantor, Martinho da Vila: “Canta forte, canta alto que sua vida vai melhorar!”.



SÉRGIO RAPOSO DE MEDEIROS é engenheiro agrônomo e pesquisador da Embrapa Gado de Corte