

A carne vermelha causa câncer? Veja o que diz a ciência

Médicos sugerem focar em adicionar alimentos saudáveis à dieta em vez de eliminar completamente a proteína

Trisha Pasricha
The Washington Post

Ouvi dizer que comer muitas carnes processadas como cachorros-quentes ou salsichas causa câncer, mas e quanto à carne vermelha em geral, como hambúrgueres e bifes? Devo reduzir o consumo desses também?

Não posso afirmar com total certeza que comer carne vermelha aumentará seu risco de câncer, apenas que os dados são preocupantes o suficiente para que os benefícios de comer carne vermelha frequentemente não superem os riscos.

O consumo de carne vermelha na América varia amplamente. Uma análise de 2023 dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição descobriu que cerca de 45% da população não comeu nenhuma carne bovina em um determinado dia, enquanto 12% representam metade do total de carne bovina consumida por todo o país.

Você não precisa eliminar a carne vermelha, mas aconselho meus pacientes a limitá-la: procure não consumir mais de três porções por semana (uma porção é cerca de 85 a 115 gramas), porque esse é o intervalo que a maioria dos estudos indica como menos provavelmente associado ao câncer. Para colocar isso em perspectiva, se você comer um bife de 340 gramas no jantar, você pode chegar perto desse limite em uma única refeição.

E para esclarecer: estou falando de carne vermelha em geral, como bifes e hambúrgueres. Com carnes vermelhas processadas, como em cachorros-quentes ou salsichas, onde o risco à saúde é ainda maior, aconselho reduzir o máximo possível.

O benefício de marinar a carne vermelha

Se você vai comer carne vermelha, experimente este truque comprovado cientificamente para reduzir potenciais carcinógenos: marine-a uma hora antes de cozinhar.

Eis o motivo: em 2008, pesquisadores da Universidade Estadual do Kansas marinaram bifes redondos em três marinadas preparadas com especiarias contendo antioxidantes. Em seguida, grelharam-nos. Curiosamente, uma marinada de inspiração caribenha, com tomilho, pimenta vermelha e preta, pimenta-da-jamaica, alecrim e cebolinha, reduziu os carcinógenos na maior quantidade: 88%. Mas todas as três marinadas diminuíram os carcinógenos.

Os pesquisadores suspeitaram que isso ocorre porque a marinada foi selada em vez da carne diretamente, o que poderia teoricamente reduzir a formação de carcinógenos. Também pode ser porque as marinadas continham duas ou mais especiarias da família da hortelã, que são ricas em compostos vegetais benéficos chamados polifenóis.

Como cozinhar carnes vermelhas de forma mais saudável

Carcinógenos específicos podem se formar espontaneamente quando as carnes são cozidas em altas temperaturas, diz Mariana Stern, epidemiologista de câncer da Escola de Medicina Keck da Universidade do Sul da Califórnia.

Algumas dicas simples podem ajudar:

1. Evitar carbonizar, defumar ou cozinhar carnes em temperaturas muito altas, como ao grelhar ou selar na frigideira. Tente manter o calor abaixo de 204 graus Celsius e minimize a exposição direta da carne a uma chama aberta. Cozinhar a carne lentamente é uma ótima opção. Certifique-se de que a carne atinja uma temperatura interna segura para prevenir doenças transmitidas por alimentos (63 a 74 graus Celsius, dependendo do tipo de carne), diz Stern.
2. Marine sua carne antecipadamente. O estudo de 2008 analisou marinadas úmidas feitas com uma combinação de óleo de soja, água, vinagre e especiarias. Mas outros estudos descobriram que marinadas com mel também podem reduzir efetivamente a formação de carcinógenos ao cozinhar carnes.
3. Produtos químicos nocivos muitas vezes se concentram nos líquidos que escorrem da carne, inclusive naqueles usados para fazer molho. Use uma bandeja coletora em vez de deixar os líquidos envolverem a carne.
4. Vire sua carne com frequência. Isso pode reduzir a formação de produtos químicos, em oposição a apenas deixá-la na fonte de calor sem virá-la.
5. Por último, aconselho escolher cortes mais magros de carne e comer carne bovina alimentada com capim, que tem quantidades mais altas de ácidos

graxos ômega-3, que são gorduras insaturadas, quando possível. Não há dados que sugiram que estes influenciarão diretamente seu risco de câncer, mas podem ser melhores para seu coração. Cortes mais magros de carnes têm sido recomendados há muito tempo devido aos riscos associados ao maior teor de gordura saturada e aumento do colesterol.

O que devo comer em vez de carne vermelha?

Talvez o que seja ainda mais importante do que cortar a carne vermelha é o que você escolhe para substituí-la.

"Embora nenhuma dieta possa eliminar completamente o risco de câncer, limitar a carne vermelha e enfatizar uma dieta baseada em alimentos integrais e plantas pode ajudar a reduzi-lo", diz Lindsey Wohlford, nutricionista registrada no Centro de Câncer MD Anderson da Universidade do Texas.

Ela recomenda que pessoas que lutam para fazer uma mudança se concentrem em adicionar alimentos saudáveis, em vez de eliminar os favoritos.

Concentre suas refeições em proteínas vegetais como lentilhas, tofu e feijões, bem como grãos integrais, frutas e vegetais. Esses alimentos são ricos em fibras e trazem numerosos outros benefícios à saúde, incluindo, mas não limitados a, redução do risco de câncer.

A ciência sobre carne vermelha e câncer

Então, quão certos estamos de que a carne vermelha causa câncer? Certos o suficiente para que os cientistas estejam preocupados, especialmente para pessoas que comem carne vermelha frequentemente.

Na década de 1970, estudos epidemiológicos encontraram uma correlação significativa entre o consumo de carne e o câncer de cólon. Esses estudos observacionais não provaram causalidade, mas pesquisas subsequentes tentaram métodos mais rigorosos, incluindo o famoso Estudo de Saúde das Enfermeiras e o Estudo de Acompanhamento de Profissionais de Saúde. Ambos demonstraram fortes associações entre câncer de cólon e consumo de carne vermelha.

Mas é difícil concluir definitivamente que a carne vermelha é a causa direta. Embora os pesquisadores tenham levado em consideração fatores de estilo de vida como exercício e dieta, pode haver outras variáveis que poderiam influenciar esses resultados.

"Acho que é difícil isolar e focar em fatores de risco únicos ou apostar em uma única causa determinante", diz Y. Nancy You, oncologista cirúrgica colorretal no Centro MD Anderson da Universidade do Texas.

No entanto, juntos, esses e aproximadamente 800 outros estudos ajudaram a formar a base do relatório de 2015 da Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer, classificando a carne vermelha como um carcinógeno 2A, o que significa "provavelmente causa câncer".

Desde então, muito mais dados surgiram. Agora temos maior compreensão sobre possíveis mecanismos por trás dessa ligação, incluindo como produtos químicos introduzidos durante o cozimento podem impulsionar precursores do câncer colorretal.

O que quero que meus pacientes saibam

Stern reconhece que, apesar das crescentes evidências, há muitas razões pelas quais as pessoas resistem à ideia de que a carne vermelha —não apenas a carne processada— poderia estar ligada ao risco de câncer: A carne vermelha tem sido um alimento básico e agradável da dieta americana por gerações e frequentemente está disponível a baixo custo.

"Também há algum nível de fatalismo na população, com algumas pessoas tendo a percepção de que 'tudo causa câncer'", afirma Stern. "Assim, por que se privar de algo que podem gostar, se no final, tudo é ruim?"

O que mais penso no final do dia é isto: Entre 30 e 50% dos cânceres são evitáveis, e os casos de câncer continuam a aumentar entre adultos mais jovens. A carne vermelha é apenas um dos vários possíveis fatores de estilo de vida que precisamos pesar. Então, converse com seu médico sobre seu histórico de saúde para ter uma ideia do seu risco pessoal.

<https://www1.folha.uol.com.br/eqilibrioesaude/2025/07/a-carne-vermelha-causa-cancer-veja-o-que-diz-a-ciencia.shtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo