

**Algumas carnes processadas não devem ser grelhadas por risco de câncer**

---

*Linguixas e salsichas contêm nitrito, conservante que realça o sabor, mas, em altas temperaturas, gera substâncias cancerígenas*

Alexander Freund

Muitos consumidores hoje em dia prestam mais atenção à origem da carne que comprem em supermercados, mas alguns não sabem que as carnes processadas podem conter altos níveis de nitrito, e isso costuma ser um problema.

Carnes curadas, como linguixas, salsichas e outros embutidos, geralmente contêm o sal nitrito (nitrito de sódio, E 250) na sua composição. Para a indústria, esse aditivo é muito prático, pois atua como um conservante com propriedades antibacterianas, dá à carne uma cor rosa atraente e confere um sabor característico.

Salgar a carne é um dos métodos de cura mais antigos conhecidos para conservar a carne. O sal retira a umidade da carne, criando um ambiente onde as bactérias têm dificuldade para se desenvolver.

O nitrato é um composto de nitrogênio encontrado naturalmente no solo e usado em fertilizantes para promover o crescimento das plantas. Certas verduras e vegetais como rúcula, espinafre, couve-rábano, beterraba e rabanete podem conter altos níveis de nitrato.

Embora o nitrato em si seja geralmente inofensivo para humanos e animais, ele pode ser convertido em nitrito no corpo ou por bactérias. Em altas concentrações, o nitrito é tóxico porque inibe o transporte de oxigênio no corpo, podendo causar falta de ar, fraqueza muscular e dores de cabeça.

Cozinhar carnes curadas e embutidos até ficarem carbonizadas cria outro problema. O calor desencadeia uma reação química entre o nitrito e as aminos naturalmente presentes na carne, levando a um aumento das nitrosaminas perigosas, que são cancerígenas.

**O perigo das nitrosaminas cancerígenas**

A maioria das nitrosaminas demonstrou ser cancerígena em estudos com animais, mesmo em doses baixas. Acredita-se também que essas substâncias danifiquem a informação genética (DNA) no organismo.

Em março de 2023, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) publicou um parecer que classificou dez nitrosaminas encontradas em alimentos como cancerígenas e genotóxicas. As dez nitrosaminas têm as siglas: NDMA, NMEA, NDEA, NDPA, NDBA, NMA, NSAR, NMOR, NPIP e NPYR.

De acordo com a EFSA, a ingestão de nitrosamina em todas as faixas etárias na União Europeia (UE) é tão alta que representa um risco à saúde pública.

Atualmente, a UE recomenda uma ingestão diária máxima de 0,07 mg de íon nitrito por quilograma de peso corporal. Para um adulto que pese 70 quilos, são 4,9 mg de nitrito por dia, o equivalente a 200 g de presunto cozido ou quatro salsichas grelhadas.

Durante um churrasco, esse limite diário pode ser rapidamente excedido, especialmente porque outros alimentos também contêm nitrito.

## **Regulamentações mais rígidas na UE**

A partir de outubro de 2025, o Regulamento 2023/2108 da UE reduz os níveis permitidos de nitritos (E 249-250) e nitratos (E 251-252) nos alimentos, particularmente nas carnes processadas, em cerca de 20%.

No entanto, a Coalizão Contra os Nitritos argumenta que mesmo esses limites mais rigorosos são insuficientes. Essa iniciativa internacional, liderada pelo professor Walter Willett, da Universidade de Harvard, visa proibir totalmente os nitritos nas carnes processadas.

"Embora os limites mais rigorosos para os nitritos sejam bem-vindos, eles não são suficientes, pois os nitritos em si —independentemente da quantidade adicionada— podem formar nitrosaminas cancerígenas no corpo humano, especialmente quando a carne processada é cozida em altas temperaturas", disse Chris Elliott, professor de Segurança Alimentar da Coalizão Contra os Nitritos, à DW.

"Reduzir a quantidade pode diminuir um pouco o risco, mas não pode eliminá-lo. A verdadeira solução é remover completamente a causa. Por que introduzir um produto químico comprovadamente perigoso nos alimentos sem uma boa razão e em quantidades arbitrárias?", acrescentou.

O Instituto Federal Alemão de Avaliação de Riscos (BfR, na sigla em alemão) também vê de forma crítica os altos níveis de nitritos.

"Do ponto de vista da avaliação de riscos, carnes curadas devem ser consumidas apenas ocasionalmente e em porções moderadas", disse o BfR à DW. "Como o uso de nitrato e nitrito como aditivos alimentares deve ser listado nos ingredientes dos alimentos embalados, os consumidores podem levar em consideração a presença desses aditivos ao tomarem decisões de compra."

O nitrito é um foco de pesquisas no Instituto Max-Rubner para Segurança e Qualidade da Carne, com sede em Kulmbach, na Alemanha. O objetivo é desenvolver tecnologias para reduzir ainda mais a formação de nitrosaminas.

Os pesquisadores também estão investigando se o nitrito pode ser substituído por extratos vegetais ricos em polifenóis. Esses compostos naturais são conhecidos por suas propriedades antioxidantes e antimicrobianas. Estudos estão em andamento para determinar se esses efeitos podem ser alcançados em carnes processadas no mercado alemão.

Vários países europeus, incluindo França, Reino Unido e Itália, já produzem produtos comparáveis sem nitritos, com o mesmo sabor, aparência e custo.

"Felizmente, agora existem alternativas comprovadas e mais seguras que permitem a fabricação de salsichas deliciosas, como as frankfurters, sem nitritos", disse Elliott. "Essas soluções são frequentemente derivadas de extratos naturais de frutas. Elas oferecem os mesmos benefícios em termos de vida útil e segurança alimentar, sem introduzir precursores de compostos nocivos. A ciência e a tecnologia estão disponíveis. O que precisamos agora é da coragem dos reguladores e da indústria para agir", afirmou.

<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2025/08/algumas-carnes-processadas-nao-devem-ser-grelhadas-por-risco-de-cancer.shtml>

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