

Congelar carne em isopor pode liberar estireno e sumentar o risco de câncer

Bandeja de isopor no congelador libera estireno cancerígeno tipo 1, igual ao cigarro, e pode elevar em 20% o risco de câncer

Por: Carlos Vieira* *com uso de Inteligência Artificial / Giro 10

O uso de bandejas de isopor para armazenar alimentos no congelador tem sido alvo de atenção de órgãos de saúde, principalmente quando se trata de carnes cruas. A preocupação central está na possível migração de substâncias químicas, como o estireno, do material da embalagem para o alimento. Esse tema ganhou espaço em debates públicos depois que a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer passou a classificar o estireno em uma categoria de maior risco para a saúde.

Embora o uso de embalagens plásticas e de isopor seja comum em açougues, supermercados e no dia a dia, muitas pessoas ainda não conhecem os detalhes sobre como esses materiais se comportam em baixas temperaturas. A discussão não se limita apenas ao tipo de bandeja, mas também às condições de armazenamento, ao tempo em que as carnes permanecem em contato com o isopor e à possibilidade de exposição acumulada ao longo dos anos.

O que é o estireno e por que ele preocupa na bandeja de isopor?

O estireno é um composto químico utilizado principalmente na fabricação de plásticos e espumas, como o poliestireno expandido, conhecido popularmente como isopor. Esse material é amplamente empregado em bandejas para carnes, frios e outros alimentos. A preocupação surge porque, em determinadas condições, o estireno pode se desprender do plástico e migrar para o alimento em contato direto com a embalagem.

De acordo com classificações internacionais, o estireno é apontado como carcinogênico para humanos, o que significa que há evidências suficientes de que a exposição prolongada pode estar associada ao aumento do risco de câncer.

Comparações com agentes como o cigarro costumam aparecer em materiais informativos para ilustrar que se trata de uma substância que merece atenção. A referência a um possível aumento de até 20% no risco de câncer costuma ser citada em discussões sobre exposição contínua, especialmente em ambientes ocupacionais ou em usos inadequados de materiais contendo estireno.

É importante destacar que a migração desse composto depende de diversos fatores, como temperatura, tempo de contato, tipo de alimento (gorduroso ou não) e integridade da embalagem. Carnes, por terem maior teor de gordura, podem favorecer a transferência de moléculas lipossolúveis, como o estireno, quando armazenadas por longos períodos em bandejas de isopor, principalmente se houver variações de temperatura ou acondicionamento inadequado.

Uso de bandeja de isopor no congelador aumenta o risco de câncer?

A relação entre bandeja de isopor no congelador e risco de câncer envolve a ideia de que, sob certas condições, o material pode liberar estireno para as carnes. Estudos avaliados por agências de saúde indicam que a exposição ao estireno, em níveis elevados e por longos períodos, pode contribuir para o aumento do risco de tumores em determinados órgãos. A menção a um possível acréscimo de até 20% no risco de câncer aparece em análises que consideram a exposição global ao composto, não apenas pela alimentação, mas também por inalação em ambientes industriais ou contato prolongado com materiais que o contenham.

No contexto doméstico, a discussão se concentra em como o congelamento e o armazenamento em bandejas de isopor podem contribuir para essa exposição. Embora o congelador mantenha temperaturas baixas, o caminho percorrido pela carne até chegar a esse ambiente — transporte, exposição em prateleiras refrigeradas e tempo à temperatura de geladeira — também influencia no potencial de migração. Além disso, o hábito de congelar a carne diretamente na bandeja adquirida no mercado prolonga o contato com o material, o que pode favorecer a transferência de substâncias.

Por esse motivo, algumas orientações de segurança alimentar recomendam reduzir o tempo de contato direto entre carnes e bandejas de isopor, especialmente quando se pretende armazenar por semanas ou meses. A ideia é limitar a exposição contínua a possíveis fontes de estireno, somando essa medida a outras práticas de redução de risco já difundidas, como evitar o tabagismo, moderar o consumo de álcool e manter uma alimentação variada.

Como armazenar carnes no congelador de forma mais segura?

Ao lidar com carnes cruas, a escolha da embalagem e a forma de armazenamento podem fazer diferença tanto na qualidade do alimento quanto na exposição a substâncias indesejáveis. Uma maneira simples de reduzir o contato com a bandeja de isopor é fazer a transferência da carne para outro tipo de recipiente ou embalagem antes de levar ao congelador. Essa mudança de hábito costuma ser apontada como uma medida preventiva de baixo custo e fácil adoção.

Entre as alternativas, destacam-se:

- Sacos plásticos próprios para congelamento, mais espessos e adequados para contato prolongado com alimentos;
- Potes de vidro com tampa, que não liberam compostos orgânicos e podem ser reutilizados;
- Recipientes plásticos livres de BPA e aprovados para uso alimentar, identificados por selos e certificações;
- Separação da carne em porções menores, reduzindo o tempo de congelamento e descongelamento.

Além da troca de embalagem, algumas práticas ajudam a reforçar a segurança no congelador:

1. Retirar a carne da bandeja de isopor e do filme plástico original assim que chegar em casa, quando possível.
2. Secar suavemente o excesso de umidade com papel toalha antes de embalar, para evitar formação excessiva de cristais de gelo.
3. Identificar cada pacote com data e tipo de carne, controlando o tempo máximo de permanência no congelador.
4. Evitar recongelar carnes que já foram totalmente descongeladas, reduzindo risco microbiológico.
5. Manter o congelador em temperatura adequada, geralmente em torno de -18°C, para melhor preservação.

Qual é o papel da informação na escolha das embalagens?

A discussão sobre o uso de bandeja de isopor no congelador mostra como detalhes aparentemente simples da rotina doméstica podem estar ligados à exposição a compostos como o estireno. A classificação desse agente químico

como carcinogênico aumenta o interesse por orientações claras e acessíveis, especialmente em países onde esse tipo de embalagem é amplamente utilizado na cadeia de alimentos.

Ao buscar informações em fontes confiáveis, consumidores podem adotar práticas que reduzam a exposição desnecessária a substâncias potencialmente nocivas. Trocar a bandeja de isopor por embalagens indicadas para congelamento, limitar o tempo de armazenamento e observar rótulos e recomendações de uso são atitudes que tendem a somar na proteção da saúde a longo prazo. Dessa forma, o tema deixa de ser apenas um alerta pontual e passa a integrar rotinas de planejamento e cuidado com a alimentação diária.

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/congelar-carne-em-isopor-pode-liberar-estireno-e-sumentar-o-risco-de-cancer,9fc0da7da38116688a879c815a3a5a147lh69m7j.html>

Veículo: Online -> Portal -> Portal Terra