

Qual a relação entre consumo de carne vermelha e câncer

Excesso, carnes processadas e preparo em altas temperaturas merecem atenção

Fernando Maluf

Do ponto de vista científico, considera-se elevado o consumo semanal de carne vermelha quando a ingestão atinge cerca de 350 a 500 gramas de carne cozida ou de 500 a 700 gramas de carne crua. Esse padrão alimentar, mantido ao longo do tempo, associa-se a maior risco de desenvolvimento de alguns tipos de câncer.

Além da quantidade, o tipo de carne e a forma de preparo também influenciam esse risco. Carnes processadas e embutidas, como salsicha, linguiça, bacon e presunto, devem ser fortemente evitadas, pois o consumo habitual é amplamente desaconselhado em razão da associação consistente com o câncer. Esses produtos passam por processos industriais que envolvem aditivos e conservantes reconhecidamente prejudiciais à saúde.

Outro ponto que merece atenção é o churrasco, prática bastante presente na cultura brasileira. A carne vermelha contém o chamado ferro heme (Fe^{2+}), que pode favorecer a formação de compostos N-nitrosos, substâncias carcinogênicas. Além disso, o preparo em altas temperaturas, especialmente na brasa, leva à formação de hidrocarbonetos policíclicos aromáticos e aminas heterocíclicas, igualmente associados ao aumento do risco de câncer.

Isso não significa que a carne vermelha precise ser totalmente excluída da alimentação. A recomendação é a moderação. O consumo ocasional, em pequenas quantidades ao longo da semana, com preferência por cortes mais magros e porcionados, não representa um risco significativo à saúde. Como em muitos aspectos da alimentação, o problema reside no excesso e na repetição frequente, e não no consumo eventual.

Esse debate ganhou novo impulso no início deste ano com a divulgação das novas diretrizes do Guia Alimentar dos Estados Unidos, que reacenderam discussões sobre padrões alimentares, consumo de proteínas e o papel da carne na dieta. O

documento também trouxe um aspecto amplamente positivo ao reforçar o desestímulo ao consumo de alimentos ultraprocessados, destacando a relevância de escolhas mais naturais e equilibradas.

Ainda assim, orientações alimentares precisam dialogar com as evidências científicas e com a realidade cultural, social e econômica de cada população. No Brasil, esse papel é exercido pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, elaborado com rigor técnico e reconhecimento internacional.

O documento valoriza alimentos in natura ou minimamente processados, desencoraja o consumo de ultraprocessados e propõe uma abordagem abrangente da alimentação, que vai além da análise de nutrientes isolados. Comer bem não significa restrição extrema, mas consciência, moderação e decisões informadas, capazes de promover o cuidado com a saúde.

<https://www.poder360.com.br/opinioao/qual-a-relacao-entre-consumo-de-carne-vermelha-e-cancer/>

Veículo: Online -> Site -> Site Poder 360