

# E agora? Temos mesmo que deixar de comer carne?



## 1. Quais são os riscos de desenvolver cancro devido ao consumo de carne (vermelha e processada)?

Objetivo do grupo de trabalho da Agência Internacional para a Investigação em Cancro da Organização Mundial de Saúde, que incluía 22 cientistas de 10 países, era **avaliar a associação entre o consumo de carnes vermelhas e carnes processadas e o risco de desenvolver cancro.**

O relatório elaborado classificou o **consumo de carne processada como “carcinogénico para humanos”** (grupo 1) e o **consumo de carne vermelha como “provavelmente carcinogénico”** (grupo 2A) com base na revisão de 800 estudos epidemiológicos – trabalhos de investigação científica que relacionam as doenças com as potenciais causas.

Na nota publicada na revista científica The Lancet, os especialistas concluem que:

Por cada 50 gramas de carne processada ingerida diariamente, o risco de desenvolver cancro colorretal aumenta 18%

Para o consumo de 100 gramas de carne vermelha por dia, o risco aumenta 17%.

A análise dos estudos epidemiológicos permitiu ainda encontrar uma associação entre as carnes vermelhas e os cancros da próstata e do pâncreas, assim como uma associação entre carnes processadas e o cancro do estômago.

O relatório final ainda não se encontra publicado.

## 2. O que são carnes vermelhas e carnes processadas?

Os investigadores focaram-se na **carne vermelha fresca**, incluindo **carne picada e congelada**, e na **carne processada**, ou seja, **aquela que foi transformada com o objetivo de intensificar o sabor ou aumentar o período de conservação.**

A carne vermelha inclui todas as variáveis que têm origem no músculo de mamíferos, como vaca e vitela, porco e leitão, carneiro e cordeiro, cabra e cabrito ou cavalo.

As carnes processadas consideradas neste relatório não incluem exclusivamente as carnes vermelhas, mas **todas as carnes sujeitas a salmoura, secagem, fermentação ou defumação.**

São exemplo de carne processada as **salsichas, fiambres, chouriços, presuntos ou carnes secas**, mas também a carne **enlatada** e os **molhos e preparados à base de carne.**

## 3. Devemos deixar de consumir carne?

**“Ninguém duvida que a carne vermelha é um alimento nutritivo, nem existe nenhuma razão nutricional para retirá-la da dieta”**, refere Rosemary Stanton, nutricionista e membro do comité de recomendações alimentares do Conselho Nacional de Saúde e Investigação em Medicina australiano.

Nuno Miranda, diretor do Programa para as Doenças Oncológicas da Direção-Geral de Saúde, acrescenta que **o consumo de carne vermelha também tem as suas vantagens**, porque a carne **é fonte de vitamina B12, ferro e zinco**, conforme disse ao Observador. Mas aconselha o:

**Consumo moderado de carnes vermelhas e processadas e que, sempre que possível, sejam substituídas por carnes brancas ou peixe.**

Apesar de não existirem linhas orientadoras para o consumo de carnes vermelhas e processadas em Portugal, Nuno Borges, professor na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, lembra ao Observador que a **Nova Roda dos Alimentos** já recomenda um consumo moderado da carne.

Carne, pescados e ovos:	1,5 A 4,5 porções por dia
Porção de carne ou pescado crus:	30 Gramas
Porção de carne ou pescado cozinhado:	25 Gramas
Ovo:	Tamanho médio (55 gramas)

**“Não é um bife de vaca que, apesar de dever ser consumido de forma moderada, vai provocar o cancro”,** agora, o seu consumo deve manter-se ou ser reduzido para até **500 gramas por semana**, o que equivale a quatro ou cinco refeições de carne por semana”, explica, citado pela Lusa, Pedro Graça, diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral de Saúde.

Texto retirado de “Notícia | [Observador](#)”

De 28 de Outubro de 2015

Referido na pagina da APN