

Eliminar ou reduzir da dieta a carne vermelha e consumir peixes pequenos e ricos em ômega 3 pode evitar, todos os anos, 750 mil mortes precoces associadas à alimentação. No Brasil, haveria 34% menos óbitos pelas mais variadas doenças

Troca benéfica

» PALOMA OLIVETO

Trocar a carne vermelha por peixes forrageiros marinhos — espécies pequenas que servem de alimento para aquelas de criadouro — pode evitar 750 mil mortes prematuras por ano até 2050, diz um estudo publicado na revista *British Medical Journal Global Health*. Segundo os autores, adotar uma dieta em que a principal fonte proteica são a sardinha, o arenque e a anchova, por exemplo, pode “reduzir significativamente a prevalência de incapacidades resultantes de doenças relacionadas com a alimentação”.

A pesquisa, do Instituto Nacional de Estudos Ambientais, no Japão, ressalta que, especialmente nos países de baixa renda e em desenvolvimento, esses peixes são baratos e abundantes. Além disso, devido ao aumento de consumo de alimentos ultraprocessados a população dessas regiões têm sofrido um forte impacto das doenças cardiovasculares.

“Cada vez mais evidências associam o consumo de carne vermelha e processada a riscos aumentados de doenças não transmissíveis, que foram responsáveis por cerca de 70% de todas as mortes mundiais em 2019”, disse, em nota, o epidemiologista Shu-juan Xia, principal autor do artigo. “Desses óbitos, as doenças coronárias, os acidentes vasculares cerebrais, a diabetes e o câncer do intestino representaram quase metade (44%).”

Ácidos graxos

“Peixes como sardinha contêm gorduras insaturadas, consideradas boas por proteger a saúde cardiovascular e reduzir o risco de desenvolvimento de vários tipos de câncer”, explica a nutricionista clínica Juliana Vieira, de São Paulo, acrescentando salmão e atum à lista. “Essa propriedade se deve à presença dos ácidos graxos ômega-3, que combatem e previnem a atividade inflamatória, um forte fator de risco para tumores malignos. A carne vermelha é rica em gorduras saturadas e favorece a inflamação, por isso, o excesso deve ser evitado”, ensina.

Freepik



Pescados como a sardinha estão entre os recomendados pelos pesquisadores: com o preço acessível e ainda protegem o coração

Além das propriedades de proteção cardiovascular, peixes forrageiros marinhos são abundantes em cálcio e vitamina B12, destaca o estudo publicado ontem. Além disso, têm a pegada de carbono mais baixa do que qualquer outra fonte animal, com menos emissão de gases de efeito estufa.

Para entender o impacto da substituição de proteína na dieta, os pesquisadores criaram quatro cenários, baseados em dados sobre a projeção do consumo de carne vermelha em 2050, incluindo o Brasil, e de captura de peixes forrageiros marinhos. Os modelos variaram progressivamente quanto à quantidade de calorías provenientes da pesca, em substituição a outras fontes animais, sendo que o primeiro prevê prioridade aos pescados e o último um consumo equilibrado.

Renda

A análise mostrou que, no primeiro cenário, a adoção de uma

dieta prioritariamente composta por peixes forrageiros poderia “proporcionar benefícios substanciais à saúde pública, particularmente em termos de redução da ocorrência de doenças coronarianas”. Nos países com menor consumo de pescado, especialmente nos de renda baixa e média, o fardo dessas enfermidades seria reduzido substancialmente, mostra a pesquisa.

Globalmente, caso os países priorizassem o abastecimento interno com peixes forrageiros e estimulassem essa fonte de proteína em substituição ao gado, aos ovinos e aos caprinos, entre 500 mil e 700 mil mortes por doenças relacionadas à alimentação seriam evitadas por ano, até 2050. Além disso, a mudança no cardápio poderia evitar 15 milhões de anos vividos com deficiências associadas à dieta.

No Brasil, país onde o consumo de carne vermelha é considerado alto, 34% de óbitos prematuros relacionados à

Recorde de calor, de novo

Freepik



O observatório Copernicus, financiado pela União Europeia, advertiu que março de 2024 foi o mês mais quente já registrado no mundo e o 10º mês consecutivo de recorde de calor, com temperaturas máximas que também foram registradas nos oceanos. O Serviço de Mudança Climática Copernicus (C3S) informou que a temperatura média do mês, em 2024, foi 1,68°C superior à registrada em um março típico durante o período pré-industrial (1850-1900). “Quanto mais quente a atmosfera global, mais numerosos, graves e intensos serão os fenômenos extremos”, afirmou Samantha Burgess, vice-diretora do C3S, citando a ameaça de ondas de calor, secas, inundações e incêndios florestais.

alimentação, especialmente por doenças cardiovasculares, diabetes e câncer colorretal, poderiam ser evitados, diz o estudo. Os autores recomendam uma agenda nutricional no Hemisfério Sul que priorize a alimentação à base de peixes forrageiros, especialmente aqueles mais abundantes local e nacionalmente.

Dieta mediterrânea

Para os países sem litoral e sem acesso direto aos produtos marinhos, como algumas nações africanas, a Mongólia e o Turquemenistão, o comércio global de peixe forrageiro precisaria de ser expandido, diz a pesquisa. Os autores também defendem estratégias como informação sobre o impacto da carne vermelha nas mudanças climáticas nas embalagens desses produtos, assim como a educação dos consumidores sobre o elevado valor nutricional — e o baixo nível de químicos — desse tipo de pescada.

“A oferta limitada de peixe forrageiro não é suficiente para substituir toda a carne vermelha”, reconhecem os autores. “Mas aumentar o consumo diário per capita de peixe para perto do nível recomendado de 40 kcal, na maioria dos países, poderia reduzir mortes por doenças coronarianas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer do intestino em 2% em 2050”, defendem.

Os autores também destacam que, nos países com baixo consumo de peixe, o estímulo à adoção de uma dieta no estilo mediterrâneo pode apresentar bons resultados no combate às doenças relacionadas à alimentação.

“É possível que populações não mediterrâneas adotem esse estilo de vida e conquistem seus benefícios com produtos disponíveis localmente e em seus próprios contextos culturais e sociais”, destaca a pesquisadora Caroline Reigada, especialista em medicina interna e nefrologia no Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Além de evitar a carne vermelha e priorizar o peixe como fonte de proteína animal, a alimentação mediterrânea caracteriza-se pelo alto consumo de frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas.

OBITUÁRIO

Peter Higgs, físico

Peter Higgs, o homem que previu uma partícula que pode explicar a expansão do Universo, morreu em casa na segunda-feira, aos 94 anos, anunciou ontem a Universidade de Edimburgo. A causa da morte não foi divulgada, mas, segundo o jornal *The New York Times*, trata-se de uma enfermidade sanguínea.

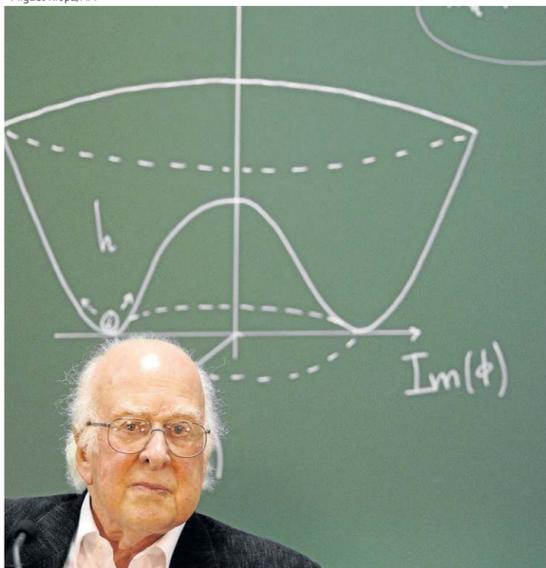
Nobel de física em 2013, o cientista britânico previu a existência de uma partícula batizada com seu nome, o bóson de Higgs. Para seu desgosto, foi apelidada de “partícula de Deus” pela mídia popular, o que atribuiu, erroneamente, um caráter espiritual à descoberta.

Em 1964, quando era professor da Universidade de Edimburgo, ele propôs a existência de um elemento-chave da estrutura fundamental da matéria, que atribui massa a todas as demais. Quase 50 anos depois, em 2012, a teoria foi comprovada em um experimento no acelerador de partículas do Laboratório Europeu para a Pesquisa Nuclear, o Cern, na Suíça.

“Peter Higgs foi um indivíduo notável — um cientista verdadeiramente talentoso cuja visão e imaginação enriqueceram o nosso conhecimento do mundo que nos rodeia”, disse, em nota, Sir Peter Mathieson, diretor e vice-chanceler da Universidade de Edimburgo. “O seu trabalho pioneiro motivou milhares de cientistas e o seu legado continuará a inspirar muitos mais nas gerações vindouras.”

“Que notícia triste”, reagiu Alan Barr, professor de física na Universidade de Oxford. “Da mente do professor Higgs surgiram ideias que tiveram um impacto profundo na nossa compreensão do universo, da matéria e da massa. Ele propôs a existência de um campo que permeia todo o universo, cuja massa abrange desde os elétrons até os quarks superiores”, comentou. Barr também destacou que Higgs foi “um verdadeiro cavalheiro, humilde e educado, sempre dando o devido crédito aos outros e encorajando gentilmente as futuras gerações de cientistas e acadêmicos”.

Miguel Riopa/AFP



O cientista explica sua teoria a estudantes durante aula na Espanha

Nascido em 29 de maio de 1929 em Newcastle, no norte da Inglaterra, Higgs fez doutorado no King's College de Londres e era titular de vários diplomas honoríficos. Porém, era conhecido pela modéstia.

“Ele foi uma figura imensamente inspiradora para os físicos de todo o mundo, um homem de uma modéstia pouco comum, um grande professor e alguém que explicava a física de uma forma muito simples, mas

Palavra do especialista

Consolidação do Modelo Padrão

“Peter Higgs será sempre lembrado pelo bóson que leva seu nome — partícula elementar fugidia que ajuda a explicar como todas as outras ganham suas massas. Era a peça final que faltava para completar o chamado Modelo Padrão da Física de Partículas, arcabouço baseado na mecânica quântica que estabelece as regras de funcionamento de todo o mundo subatômico, com suas partículas e forças (excluída apenas a gravidade). Peter Higgs não foi o único a ter a ideia para o mecanismo que gera as massas das partículas, mas foi o

primeiro a sugerir a existência de uma partícula associada ao campo responsável por isso. E foi graças a isso que, em 2012, o LHC, maior acelerador do mundo, pôde descobrir-la, e confirmar a correção da teoria. Sua contribuição marca o fim de uma era na física, com a consolidação definitiva do Modelo Padrão, e agora abre espaço para o que há além dele — ainda há mistérios a compreender, que transcendem o que está contido nele, como a matéria escura, a energia escura, e uma possível integração da relatividade geral com a mecânica quântica.”

Salvador Nogueira, divulgador científico e escritor

profunda”, disse, em nota, a diretora-geral do Cern, Fabiola Gianotti.

Curiosamente, primeiro artigo que Higgs escreveu sobre o bóson foi rejeitado pela revista especializada *Physics Letters*, à época editada pelo Cern, que depois

comprovaria a teoria. Logo depois, Higgs publicou uma versão mais elaborada nos Estados Unidos.

O cientista deixa a mulher, Jody Williamson, com quem estava casado desde 1963, e dois filhos. (PO)