

Alternativa verde à carne processada



Uma comparação entre pratos vegetarianos e os de origem animal mostrou que 80% dos primeiros têm qualidade elevada, enquanto apenas 19% dos outros atingiram o mesmo patamar. O alerta é que ambos podem ser ultraprocessados

» ISABELLA ALMEIDA

Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) mostrou que 80% das carnes vegetais comercializadas no Brasil têm alta qualidade nutricional. Além disso, o estudo, publicado na revista *Current Research in Food Science*, recentemente, mostrou que os benefícios desses produtos são maiores do que as alternativas de origem animal tradicionais. Com o aumento da conscientização sobre questões de saúde, ambientais e éticas, muitos consumidores estão optando por alternativas vegetais (PBMs).

A pesquisa foi realizada utilizando informações coletadas de rótulos de alimentos de PBMs disponíveis no Brasil. Os dados foram colhidos entre julho de 2022 e junho de 2023 por pesquisadores treinados. A seleção dos alimentos avaliados foi feita em grandes redes de varejo e em lojas especializadas em alimentos vegetarianos e veganos. As amostras selecionadas não continham ingredientes de origem animal e eram rotulados com denominações como 'vegano', 'vegetariano' e '100% vegetais'.

No total, os cientistas compararam 349 produtos vegetais com 352 alimentos com carnes de origem animal, usando diversos fatores nutricionais. Para comparar as comidas de diferentes formas, foram aplicadas as classificações: Nutri-Score, que mede a qualidade nutricional usando um sistema de pontuação, a Nova, que categoriza comidas conforme o processamento, e o Perfil Nutricional da ANVISA (Lupa), que mede calorias, gorduras, açúcares e sódio.

De acordo com os resultados do Nutri-Score, 80% dos alimentos vegetais foram considerados como de boa qualidade, enquanto apenas 19% dos produtos de origem animal conseguiram a mesma classificação.

Os pesquisadores revelaram ainda que os PBMs produzidos com soja apresentaram maior conteúdo proteico em comparação com aqueles feitos de outras fontes de proteína. Para os cientistas, isso foi particularmente relevante, considerando que o Brasil é o maior produtor mundial desse grão.

Seguindo a classificação Nova, os produtos a base de vegetais foram considerados ultraprocessados. Todavia, o estudo ressalta que o nível de processamento não significa uma qualidade nutricional pobre.

No entanto, Claudenise Dantas, professora do centro universitário UniFavip Wyden, em Caruaru, em Pernambuco, e nutricionista doutora em saúde, frisa que produtos ultraprocessados independente da origem ser vegetal ou animal, apresentam alto teor de aditivos, gorduras totais e

Freepik



Mais de 340 tipos de produtos vegetais foram analisados para verificação de gorduras, calorias, açúcares e sódio

» Diferenças nos detalhes

As diferenças entre os alimentos processados e ultraprocessados concentram-se na quantidade e no grau de modificação dos ingredientes. Em geral, os processados recebem doses extras de açúcar, sal e outros ingredientes de uso culinário. Já os ultraprocessados recebem muitos aditivos químicos e passam por diversas técnicas de processamento.

sódio. "Devem ser consumidos com extrema moderação. Portanto, o ideal é sempre dar preferência ao alimento in natura, como frutas e vegetais, inclusive na dieta baseada apenas em plantas."

Conforme o artigo, a utilização de soja como base para PBMs não apenas melhora o perfil nutricional, mas também pode contribuir para a sustentabilidade da produção de alimentos. Além da análise nutricional, o estudo também discutiu as implicações das descobertas para a indústria alimentícia e consumidores. A crescente demanda por

alimentos vegetais pode levar a inovações na formulação de produtos.

Além disso, o trabalho destacou que a composição nutricional dos produtos vegetais parece mais saudável. Os alimentos à base de plantas tinham quantidades menores de gordura saturada e sódio, duas substâncias intimamente ligadas ao risco de doenças cardiovasculares. Esse tipo de comida também mostrou ter maior teor de fibras, indispensáveis para a saúde humana.

Yuri Matsuoka, nutricionista da clínica Nova Anália, em São Paulo, destaca que cumprem bem o objetivo de ser uma fonte de proteínas. "Demonstram composições nutricionais favoráveis ao consumo pelo seu aporte de variados macronutrientes, como fibras, gorduras insaturadas e micronutrientes. Há ainda falta de informações, como visto no estudo. Diversos alimentos listados não apresentavam quais eram suas principais fontes de gordura e proteína, deixando incerta sua conclusão nutricional."

Conforme o especialista, a busca por alimentos vegetais semelhantes à carne está se popularizando. "Para uma boa escolha de alimentos para consumir, é

necessário observar a tabela nutricional e a lista de ingredientes. Alimentos ricos em sódio, estabilizantes, corantes, gorduras saturadas e trans devem ser evitados. É importante procurar nutricionistas para auxiliar na alimentação com a quantidade certa de macro e micronutrientes, assim há um conforto para mente e corpo e uma alimentação saudável e ordenada."

Estratégia

Rejane Souza, nutricionista da Clínica Mantevida, em Brasília, sublinhou que uma das estratégias mais importantes da dieta é unir diferentes vegetais, para que juntos, possam fornecer todos os aminoácidos essenciais para o corpo humano. "Um exemplo clássico é a combinação de arroz com feijão (cereal + leguminosa). A diversificação é fundamental. Consumir alimentos variados como cereais, frutas, grãos e leguminosas pode proporcionar os aminoácidos essenciais que nosso corpo necessita, eliminando a necessidade de obter esses nutrientes exclusivamente da carne."

DUAS PERGUNTAS / Paulo F. Henkin

Arquivo pessoal



MÉDICO NUTRÓLOGO, DIRETOR DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN) E CHEFE DO SERVIÇO DE NUTROLOGIA DO HOSPITAL ERNESTO DORNELLES, EM PORTO ALEGRE.

Esse tipo de alimento pode ser considerado melhor que carnes processadas?

Não, pois são alimentos diferentes. Mesmo carne processada oferece aminoácidos essenciais, as menores partículas das proteínas de alto valor biológico, de origem exclusivamente animal, que são fundamentais. Os riscos da carne processada dependem do "processo" utilizado, substâncias químicas adicionadas, modo de preparo, frequência de consumo. Assar e cozer são processos de preparo, pode não conter aditivos químicos relacionados com danos à saúde. Carne moída é um 'processo' e nele pode não haver adição de substâncias químicas. Já em outras carnes há a adição de substâncias como nitritos e nitratos, sulfitos, que têm relação com danos à saúde.

Como o organismo recebe esses alimentos vegetais que buscam imitar carne animal?

Com digestão e metabolismo normal, fontes naturais, vegetais, irão oferecer vários micronutrientes, fibras, carboidratos, alguns ácidos graxos, produzem saciedade, porém são incompletos, há falta de nutrientes essenciais, como aminoácidos essenciais e ferro M. Se forem processados, devemos ver quais substâncias químicas foram adicionadas.

Bom para o coração

Um estudo recente, publicado no *Canadian Journal of Cardiology*, destacou que comidas alternativas à carne feitas à base de plantas (PBMs) podem oferecer benefícios significativos para a saúde cardiovascular. A revisão revelou que, apesar da variação nos perfis nutricionais desses produtos, eles tendem a promover um padrão alimentar mais saudável para o coração quando comparados com alimentos de origem animal.

Os PBMs são alimentos processados feitos para imitar a carne em dietas vegetarianas. Conforme o estudo, a crescente popularidade

dessas alternativas coincide com recomendações de saúde pública que desestimulam o consumo de alimentos ultraprocessados.

O autor principal, Matthew Nagra, pesquisador da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, ressaltou que, embora o mercado de carnes vegetais tenha crescido rapidamente e muitas pessoas estejam adotando hambúrgueres vegetais, há uma lacuna significativa no conhecimento sobre os impactos dessas alternativas na saúde cardiovascular. O objetivo da revisão foi analisar a literatura disponível para entender melhor esses efeitos e orientar futuras pesquisas.

Os autores avaliaram estudos publicados entre 1970 e 2023 sobre PBMs, analisando seus conteúdos, perfis nutricionais e impacto em fatores de risco cardiovascular, como colesterol e pressão arterial. A análise indicou que, em geral, os alimentos feitos com plantas oferecem um perfil nutricional mais saudável para o coração, embora alguns produtos apresentem altos níveis de sódio. A pesquisa também mostrou que as PBMs podem melhorar alguns fatores de risco cardiovascular sem elevar a pressão arterial. (1A)

Reprodução/Freepik



Apesar do sal elevado, a carne feita de plantas favorece a saúde cardiovascular