

POR GIOVANNA RODRIGUES\*

O consumo de carne é um assunto polêmico, cercado de discussões: há aqueles que defendem e não abrem mão de um bom bife, e quem escolhe por excluí-la totalmente da dieta. Por ser uma temática em alta, diversas perguntas surgem, e entre elas a mais comum e antiga é “carne vermelha faz mal?”.

Há alguns anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou as carnes processadas como cancerígenas, e a carne vermelha como alimento de provável risco. A decisão veio da Agência Internacional de Pesquisa do Câncer (IARC), que considerou evidências de alta e frequente ingestão de carne processada na causa de câncer colorretal.

A coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, Danielle Luz Gonçalves, ressalta que o consumo excessivo de carne vermelha também está associado a riscos de doenças cardiovasculares e inflamação crônica, especialmente quando processada (como embutidos e carnes curadas) ou preparada com métodos, como fritura e churrasco.

Danielle diz ainda que a quantidade ideal de ingestão de carne pode variar conforme as necessidades individuais e os objetivos de saúde de cada pessoa. “No geral, recomenda-se o consumo de 350g a 500g de carne vermelha por semana, segundo a OMS. O consumo de carnes brancas, como frango e peixe, pode ser um pouco maior, desde que equilibrado com outras fontes proteicas e vegetais.”

Além dos impactos na saúde, as consequências ambientais também devem ser levadas em conta. A Organização das Nações Unidas (ONU) diz que a forma como as pessoas se alimentam afeta o planeta, e a carne causa um impacto ambiental consideravelmente grande.

Questões como emissão de gases, desmatamento e alta demanda de água tendem a não serem levadas em conta ao fazer o almoço. Afinal, a carne faz parte da dieta das pessoas há muito tempo e, no Brasil, a quantidade média do consumo do alimento por pessoa é de 80kg por ano. Mas o problema existe, e a maneira como a carne vem

sendo produzida e consumida ocorre em uma escala que impacta negativamente as pessoas e o planeta, como reforça o Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnums).

## Fontes alternativas

Para muitos, o ato de comer carne é quase primitivo, que remota de muitos anos de costume, e algo difícil de abrir mão. Entre os argumentos em pró, está o fato de o alimento ser rico em proteínas, vitaminas e minerais, como ferro e zinco. Mas especialistas alertam que esses nutrientes também podem ser encontrados em diversos vegetais e leguminosas, como grão-de-bico, feijão, ervilha, lentilha e soja, que são fonte de proteína vegetal e vitaminas, ou couve, brócolis, escarola, rúcula e agrião, que são ricos em ferro.

“Ovos, tofu e cogumelos são ótimas fontes de proteína. Para um aporte completo de aminoácidos, combine cereais com leguminosas, como arroz e feijão”, aconselha a nutricionista Arabela Araújo.

Para aqueles que não abrem mão da carne, a nutricionista destaca que há maneiras saudáveis de continuar mantendo o alimento na dieta. “Uma opção é priorizar cortes magros, evitando os embutidos, e optar por métodos mais saudáveis de preparo, como grelhar, cozinhar ou assar. Além disso, é importante equilibrar a dieta com vegetais e fibras para uma digestão melhor”, ensina.

A professora Letícia Oliveira, de 26 anos, segue uma dieta vegana há oito anos, e diz que, a princípio, sentiu mudanças no corpo e na saúde, por não estar ingerindo os nutrientes necessários, mas que passou a prestar mais atenção ao que comia e aprendeu a substituir tudo o que vinha da carne.

A quem deseja seguir o mesmo caminho, ela recomenda que comece devagar, escolhendo um dia na semana para não consumir carne. Além de se consultar com um profissional de nutrição e estar sempre atento aos sinais do seu corpo.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte**