

# DEVEMOS ELIMINAR A CARNE VERMELHA DA NOSSA DIETA?

## INTRODUÇÃO

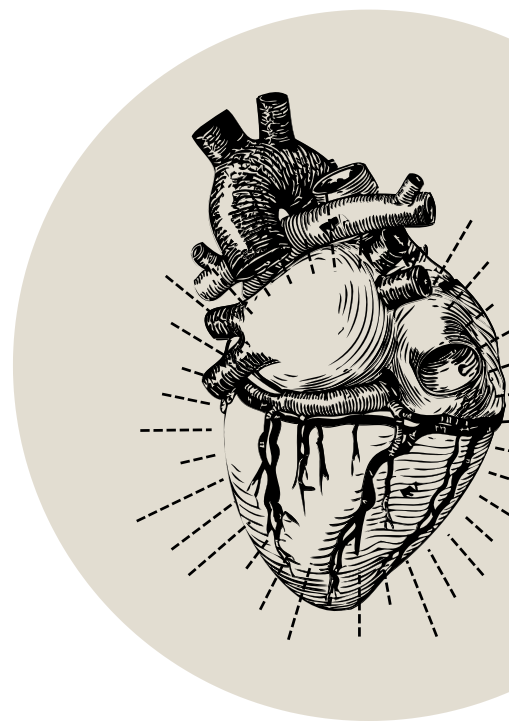


O consumo de carne passou a ter maior importância para nossos antepassados há cerca de 2 milhões de anos devido ao surgimento de instrumentos para caçar e cortar a carne, mas nesta época ainda era consumida pouca carne. Aos poucos o homem passou a criar animais e alguns deles eram abatidos para o consumo.

O crescimento da população e a diminuição da oferta de carne por causa de mudanças climáticas que afetaram a agricultura fatores reduziram o consumo no início do século XIX.

## PROBLEMAS ASSOCIADOS

- **Doenças cardiovasculares:** O consumo de carnes processadas está associado a maior incidência de doenças coronarianas. Já o consumo de carne vermelha não pode ser considerado um fator de risco tão significativo para o desenvolvimento destas doenças. Além disso, esta associação pode estar intrinsecamente relacionada ao estilo de vida do paciente e à quantidade de carne consumida
- **Diabetes:** os nitratos e outras substâncias usadas em carnes processadas promovem experimentalmente aterosclerose e disfunção vascular, reduzem a secreção de insulina; e prejudicam a tolerância à glicose, enquanto a estreptozotocina, um composto relacionado à nitrosamina, é um conhecido composto diabetogênico. Além disso, associações de consumo de carne processada com diabetes ou a doenças cardiovasculares podem estar relacionadas a dieta ou estilo de vida geralmente menos saudável



## DIETAS ALTERNATIVAS

**Vegetarianismo:** consumo restrito de alimentos de origem vegetal. Em geral, supre a necessidade humana de vitaminas e proteínas. Estudos demonstraram que as quantidades necessárias não são exorbitantes, assim como a questão financeira do assunto. Contudo, é importante sempre realizar o acompanhamento com nutricionista para garantir que os níveis de vitaminas, Cálcio, Ferro e Zinco estão adequados

## CONCLUSÃO

A redução, ou até mesmo erradicação, do consumo de carne não garante a melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Existem diferenças importantes a serem ressaltadas das carnes convencionais das carnes embutidas (que possuem maior quantidade de sais e conservantes), sendo estas mais prejudiciais à saúde humana. É importante desenvolver o estilo de vida saudável e equilibrado, com consumo moderado dessas carnes. Deve-se considerar também o impacto ambiental que a diminuição do consumo de carne vermelha trás ao mundo.

