

SAÚDE & BEM-ESTAR ALIMENTAÇÃO

 **Assista ao vídeo**
sobre como desossar um
cordeiro e leia receitas em
epoca.com.br

A verdade crua, assada e cozida

Um novo estudo sobre os efeitos da carne sugere que ela pode ser nociva – mas apenas em excesso. É o argumento que faltava para quem adora um filé

Cristiane Segatto e Andres Vera

A carne vermelha faz bem ou faz mal? Essa é uma das mais apetitosas discussões de quem se preocupa com o que coloca no estômago. Ela não envolve apenas os representantes de dois extremos: os vegetarianos que dizem viver muito bem sem proteína animal e os gourmets para os quais uma vida sem carne não merece ser vivida. Um importante estudo médico divulgado na semana passada reacendeu a polêmica, que diz respeito também ao consumidor mediano, aquele que se preocupa com a saúde mas não está disposto a recusar a picanha fumegante que o garçom acabou de pôr na mesa. A novidade: os carnívoros moderados parecem não ter razão para se preocupar. A notícia é um

alívio para quem aprecia as boas receitas e tem vivido, com água na boca, o renascimento culinário que os grandes chefs de cozinha produziram nos últimos anos em torno da carne vermelha.

Financiada pelo Instituto Nacional do Câncer e publicada no *Archives of Internal Medicine* dos Estados Unidos, a pesquisa analisou dados de 500 mil americanos entre 50 e 71 anos. Os cientistas concluíram

Hábitos que têm uma função protetora contra o câncer ajudam a neutralizar os danos da carne

que o consumo elevado de carne vermelha (68 gramas a cada 1.000 calorias ingeridas, o equivalente a um bife por dia) aumenta o risco de morte por câncer e doenças cardiovasculares. Segundo os pesquisadores, 11% das mortes em homens e 16% das mortes em mulheres poderiam ser adiadas se o consumo de carne fosse reduzido para 9 gramas do produto a cada 1.000 calorias ingeridas. Isso equivale a míseros 126 gramas de carne vermelha por semana – menos da metade que a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera aceitável. Conclui-se que o estudo recomenda um consumo bastante moderado.

“O trabalho é importante porque mostrou que um fator isolado (*o excesso de carne vermelha*) é capaz de aumentar o risco de câncer”, diz Fábio de Oliveira Ferreira, cirurgião oncológico do Hospital A.C. Camargo, em São Paulo. “Mas ninguém precisa deixar de comer carne.” Segundo Ferreira, o importante é seguir uma dieta equilibrada, fazer atividade física e consumir fibras. Ou seja: investir em outros hábitos que têm uma função protetora contra o câncer e ajudam a neutralizar os eventuais danos que a carne possa produzir.

A preocupação com a saúde é o principal argumento que costuma ser usado para condenar o consumo de carne vermelha. Estudos médicos culpam a dieta carnívora até pela degeneração da retina dos olhos. ►

Papo rápido ►

Tom Mylan

O ex-vegetariano que virou açougueiro defende a carne de qualidade e a moderação

Por que você decidiu virar um defensor da carne?

Tom Mylan – Eu fui vegetariano durante muitos anos antes de virar açougueiro. Achava que a indústria da carne tratava os animais com desprezo. Ainda acho. Mas descobri

que alguns lugares podem tratar bem os animais. No meu açougue, todos eles vêm de fazendas locais e têm certificado de manuseio humanitário. Também acredito que, se você vai matar o animal para comer sua carne, melhor aproveitar todos os cortes. É uma maneira de respeitá-lo.

Por que as pessoas se interessam por seus ensinamentos de açougueiro?

Mylan – Em minhas aulas, recebo gente do mundo da culinária, curiosos e até escritores. Todos eles querem saber de onde vem o alimento, seja ele um pedaço de carne, seja um vegetal. Comida de qua-

lidade vem de lugar de qualidade e é sinal de saúde. Eu também ensino os alunos a descobrir cortes deliciosos e baratos. Um chef de cozinha tem muito a aprender com um açougueiro.

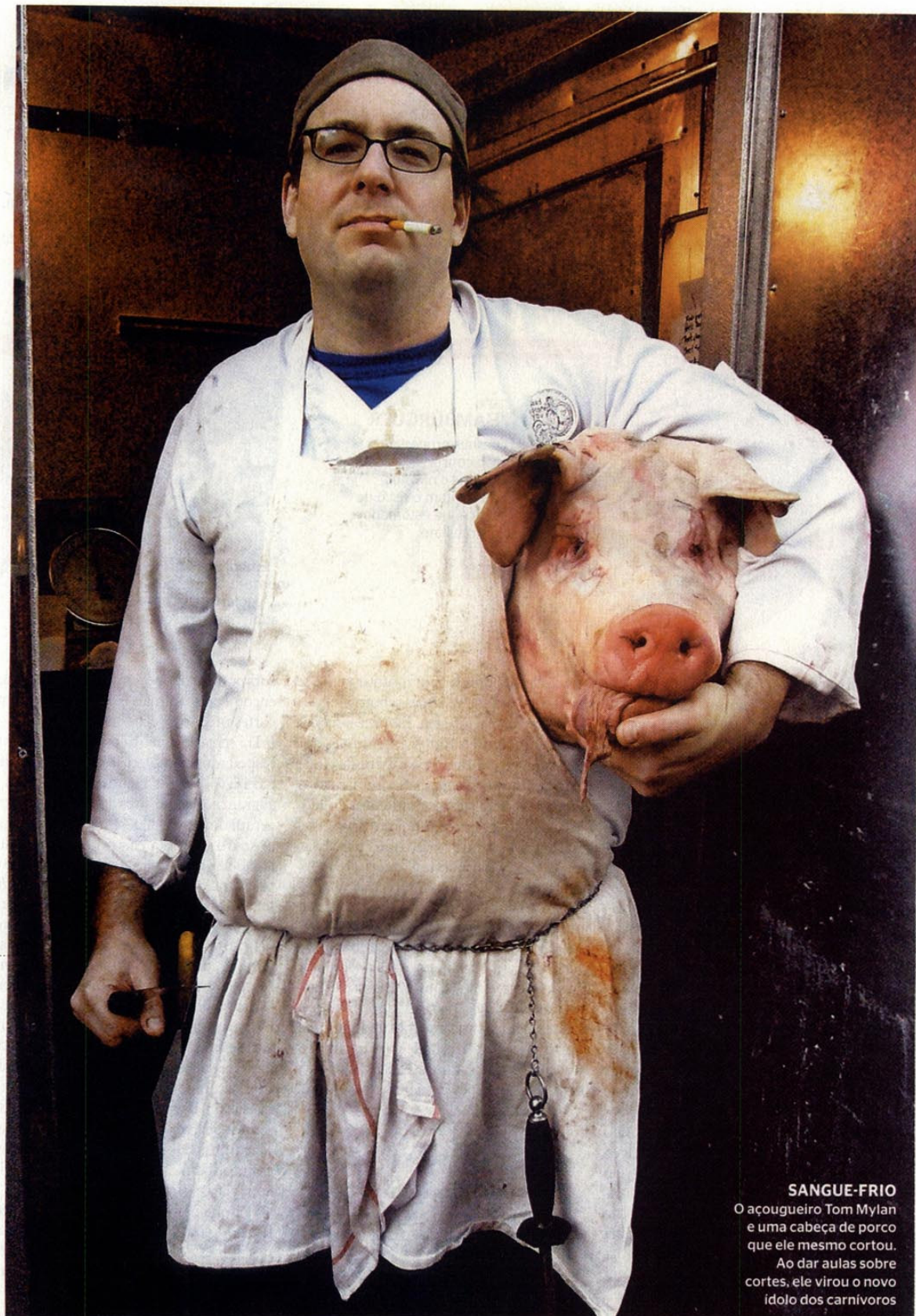
Os vegetarianos odeiam você?

Mylan – Não. Os vegetarianos que conheço sabem que faço o melhor para garantir que os animais que cortamos aqui sejam bem tratados e tenham uma boa vida. Hoje, como pouca carne, dou mais valor para a qualidade. Mas um vegetariano ainda ficaria bem enojado se visse as carcaças penduradas em meu frigorífico. ◆

Revista Época - SP

84 a 87

Saúde %26 Bem-Estar
2009-03-30



SANGUE-FRIO

O açougueiro Tom Mylan e uma cabeça de porco que ele mesmo cortou. Ao dar aulas sobre cortes, ele virou o novo ídolo dos carnívoros

SAÚDE & BEM-ESTAR ALIMENTAÇÃO



PIOR



CHURRASCO

O carvão libera alcatrão e outras substâncias cancerígenas

HAMBÚRGUER

Carnes processadas são conservadas com nitritos e nitratos. Aumentam o risco de câncer de estômago e de intestino

Faça a esc

Nesta escala, quanto mais à esquerda estiver o alimento, pior preparo faz diferença. Segundo a OMS, o consumo de ca

BIFE

Grelhar ou fritar a carne produz substâncias cancerígenas. Prefira carne assada ou cozida



SALAME

Embutidos têm excesso de gordura, o que contribui para o infarto. Os conservantes aumentam o risco de câncer

Nos últimos anos, porém, os adversários da carne se multiplicaram. Grupos que defendem os animais e ambientalistas intensificaram a propaganda vegetariana. O alerta para a crueldade dos métodos de abate foi o começo. Em seguida, a carne vermelha entrou na mira das pesquisas sobre o aquecimento global. Um relatório recente do Greenpeace afirma que a produção de 1 quilo de filé bovino emite gases causadores do efeito estufa equivalentes ao de um avião num voo de 100 quilômetros. Quem é capaz de verificar esse tipo de estimativa?

Diante dessa avalanche de má vontade, a carne parecia destinada a se tornar uma coisa tão fora de moda quanto o cigarro. Mas algo ocorreu. Ao contrário do indefensável cigarro, a carne começou a ser reabilitada. Um de seus defensores de maior sucesso é o ex-vegetariano Tom Mylan, que hoje ganha a vida como açougueiro (*leia a entrevista na página 84*). Há um ano, quando passou a dar aulas sobre cortes no açougue Marlow & Daughters, em Nova York, Mylan parecia condenado ao desemprego. Hoje, há 60 pessoas na fila de espera. Segundo sua filosofia, é preciso ver bem de perto uma carcaça animal para apreciar o melhor das carnes. A cada aula, o açougueiro fatia um

porco de 200 quilos para mostrar como se extrai dali os pedaços mais saborosos.

Apesar da carnificina, há uma preocupação ambiental: todos os animais que ele esquarteja foram criados em fazendas com certificado de manuseio humanitário. Eram porcos felizes, segundo seus criadores. A filosofia parece um tanto cruel, mas faz sentido quando se descobre que Mylan é um ex-vegetariano que odeia carne industrializada. Quando a aula do açougueiro termina, os alunos se veem diante de uma pirâmide de pedaços de porco – sem uma gota de sangue. Quase tudo é aproveitado. Para Mylan e outros adeptos do “neocarnivorismo”, consumir todos os cortes possíveis, da cabeça ao rabo, seria uma maneira de justificar a morte do animal, pois nada é desperdiçado. A lógica também vale para os restaurantes. Nos Estados Unidos, alguns estabelecimentos deixaram de

comprar carnes porcionadas e passaram a encomendar animais inteiros para garantir cortes precisos e economia.

Há cerca de cinco anos, chefs de cozinha respeitados como o catalão Ferran Adrià e o inglês Fergus Henderson também se aliaram aos defensores da carne. Eles trouxeram de volta à alta culinária o lado mais obscuro da dieta carnívora: os miúdos. Henderson ficou famoso e conquistou sua primeira estrela no respeitado *Guia Michelin* ao servir bolo de sangue e tripa gelatinosa no restaurante St. John, em Londres.

No Brasil, os restaurantes que compram animais inteiros ainda preferem os menores, como cabritos e cordeiros. Bovinos e suínos ainda saem do açougue em peças. O que mudou nos últimos anos não foi o corte em si, mas a cabeça dos chefs. “Há dez anos havia restaurante vendendo filé-mignon de porco como se fosse de carneiro”, diz István Wessel, dono de um frigorífico e autor de livros especializados no preparo de carnes. “Hoje, todo chef que se preza conhece bem os tipos de corte porque lida com clientes mais exigentes.”

Por que pessoas gostam das receitas exóticas do chef Fergus Henderson, das carnes nobres de Wessel ou do cutelo de Tom Mylan? A resposta está no comportamento

Chefs de cozinha como Ferran Adrià trouxeram os miúdos de volta à alta culinária

Olha certa

ele é para a saúde. As novas pesquisas sugerem que a forma de carne vermelha não deve ultrapassar os 300 gramas por semana

CARPACCIO

A carne crua está livre de substâncias malélicas produzidas durante o cozimento. Se consumida em excesso, a gordura também faz mal



FRANGO

Tem menos gordura que a carne vermelha. A digestão também produz substâncias cancerígenas, mas em quantidades inferiores



SALMÃO

Os ácidos graxos e o ômega-3 presentes no peixe são benéficos para o coração e reduzem o risco de câncer de intestino



do novo carnívoro: ele gosta de participar dos bastidores da elaboração de um prato, acredita que cortes inusitados rendem pratos saborosos e faz questão de conhecer a procedência do animal. Não basta simplesmente salgar a carne e preparar a grelha – a resposta está na redescoberta das origens da comida. Exatamente como fizeram os vegetarianos com o mercado de legumes e vegetais orgânicos. Na última década, os restaurantes se aproximaram dos agricultores para garantir produtos frescos para seus clientes. Agora, quem vende carne também quer estreitar os laços com os criadores de animais.

Para agradar vegetarianos e carnívoros, é preciso buscar ingredientes exclusivos, que sigam um padrão de qualidade e respeitem o meio ambiente. Essa mentalidade fez o mercado de orgânicos decolar – e agora passa a valer para o mercado de carnes. No Brasil – país que tinha em 2008 um rebanho bovino de 192 milhões, e o título de maior exportador de carne vermelha do mundo, com 9 milhões de toneladas produzidas por ano –, o rebanho de orgânicos cresceu 50% entre 2006 e 2008. Os animais são criados em pastagens sem agrotóxicos e abatidos com o mínimo de estresse, o que resultaria em carne menos carregada de toxinas. O certificado

humanitário pode não ser o suficiente para convencer um vegetariano, mas serve de isca para ex-vegetarianos que voltaram a comer carne com a condição de saber mais sobre a origem do animal que virou bife.

Segundo os oncologistas, os principais prejuízos da carne à saúde decorrem da forma de preparo. Quando a carne é grelhada ou frita, formam-se substâncias químicas chamadas de aminas heterocíclicas. São elementos reconhecidamente cancerígenos que interferem no DNA das células. Essa agressão química produz mutações genéticas que podem desencadear o câncer. O churrasco também oferece perigo. A fumaça do carvão libera alcatrão e outras substâncias cancerígenas chamadas de hidrocarbonetos policíclicos aromáticos. As opções mais saudáveis são as carnes cozidas ou assadas. Os embutidos, como salames, têm gordura além do ponto (leia o quadro acima).

Até o Dalai-Lama voltou a comer carne. Criticado por vegetarianos, ele diz que segue orientação médica

Antes da atual onda de valorização da carne pela alta gastronomia, o médico americano Robert Atkins tentou provar que os carnívoros podiam emagrecer com níveis saudáveis de colesterol e gordura no sangue. Em 2003, o médico morreu com problemas cardiovasculares. O radicalismo de Atkins foi colocado de lado e sugeriu que o consumo exagerado de carne vermelha faz mesmo mal à saúde. A cautela se deve principalmente à gordura presente na carne vermelha. Ela contribui para o entupimento das artérias e aumenta o risco de câncer, sobretudo de intestino. Quem consome gorduras em excesso torna-se obeso em pouco tempo – e as células de gordura são verdadeiras bombas hormonais. Aceleram a divisão e a reprodução celular e aumentam o risco de um erro genético que conduza ao câncer.

Uma presença moderada da carne vermelha na dieta, no entanto, pode até trazer benefícios. No ano passado, o líder tibetano Dalai-Lama anunciou que voltara a comer carne. Criticado pelo vegetariano Paul McCartney, o monge budista afirmou que a dieta era recomendação médica. O estudo divulgado na semana passada dá razão ao Dalai-Lama. ♦