

prevenção

ALERTA DA OMS SOBRE CARCINOGENICIDADE DAS CARNES PROCESSADAS
REFORÇA RECOMENDAÇÃO DO INCA DE NÃO CONSUMIR ESSES PRODUTOS

O câncer embutido

A Organização Mundial da Saúde (OMS) endossou a recomendação que o INCA faz desde 2007 de não ingerir carnes processadas em nenhuma quantidade. O motivo é que comer salsicha, linguiça, bacon e presunto, entre outras carnes processadas, aumenta o risco de câncer em humanos. O alerta da OMS baseou-se em relatório da Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês). As carnes processadas estão agora classificadas no grupo 1 de carcinogênicos. Significa que já há evidência suficiente de sua ligação com o aumento do risco de câncer, e as coloca no mesmo patamar de carcinógenos conhecidos, como tabaco, amianto e fumaça de óleo diesel.

Ainda de acordo com o alerta da OMS, as carnes vermelhas em geral (boi, porco, carneiro e bode) são um fator de risco provável para o câncer. Pela nova classificação da Iarc, estão no grupo 2A (prováveis carcinógenos), o mesmo em que está inserido o glifosato, princípio ativo de alguns herbicidas.

Para chegar a essa classificação, a Iarc revisou as evidências científicas de mais de 800 publicações. “As evidências apontam que o consumo de carnes processadas aumenta especificamente o risco para o câncer colorretal”, esclarece a nutricionista Maria Eduarda Melo, da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA. Este tipo de câncer vem ganhando importância entre a população mais urbanizada, devido à substituição da “comida de verdade” por produtos prontos, muitos preparados à base de carnes processadas e com altos teores de gordura.

“O câncer de intestino está associado ao modo de vida. Entre seus fatores de risco estão a obesidade e o sedentarismo. E uma explicação para o aumento da ocorrência da obesidade é que cada vez mais as pessoas consomem produtos processados em detrimento do alimento de verdade”, constata a nutricionista.

As carnes processadas geralmente são bovinas ou suínas, mas também entram nesse rol as carnes brancas. Isso significa que produtos pretensamente considerados saudáveis ou *light*, como peito de peru ou *blanquet*, são tão nocivos à saúde quanto o bacon ou a salsicha.

O perigo dessas carnes são os aditivos ou o próprio processo industrial a que são submetidas para agregar sabor ou características visuais mais atrativas. “Carnes que não seriam vendidas *in natura* são submetidas a algum processamento industrial, em geral por meio de salga, cura ou defumação. No processo de cura são adicionados os nitritos, potentes bactericidas que aumentam o que chamamos de vida de prateleira [a validade] dessas carnes. No organismo, os nitritos reagem formando as nitrosaminas, compostos associados a danos celulares e ao câncer”, esclarece Maria Eduarda.

De acordo com a nutricionista, desde 2007 o Fundo Mundial de Pesquisa em Câncer (organização não governamental com sede no Reino Unido) já indicava em seus relatórios que tanto as carnes processadas como as carnes vermelhas representavam aumento de risco convincente para câncer colorretal. E com base nesses relatórios, o INCA recomendava não consumir carnes processadas em nenhuma quantidade e limitar o consumo de carne vermelha a 400 gramas por semana.

MODO DE PREPARO IMPORTA

A maneira como é preparada a carne (vermelha ou branca) também influencia para que ela se torne mais ou menos saudável. As carnes devem ser cozidas ou assadas no forno, em vez de fritas, grelhadas ou colocadas diretamente sobre a brasa. “A fumaça do churrasco é composta de hidrocarbonetos policíclicos, e esses compostos são reconhecidamente carcinogênicos”, esclarece Maria Eduarda.

A nutricionista enfatiza que quando se fala de “aumento de risco de câncer” associado a um determinado alimento, fala-se de consumo regular, e não da ingestão eventual. “O relatório da IARC ressalta que a relação entre carnes processadas e maior risco de câncer é dose-dependente, ou seja, quanto maior o consumo, maior o risco. O documento exemplifica que o consumo diário de 50 gramas de carne processada, o equivalente a uma salsicha, aumenta o risco de câncer colorretal em 18%.”

TEMA EM PAUTA

Comprometida com a disseminação da melhor informação possível sobre saúde, a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban) reforça que a pesquisa da IARC encontrou evidências de que o consumo de carne vermelha pode estar associado também aos cânceres de pâncreas e de próstata, mas as conclusões sobre essa relação não são tão consistentes quanto as relativas ao consumo da carne processada.

A segunda vice-presidente da entidade, Semiramis Martins Alvares Domene, recomenda a leitura dos rótulos para saber se determinado produto contém ou não conservantes, como os sais de cura, precursores de compostos cancerígenos. “Alimentos fabricados de maneira a simular o preparo artesanal podem não conter tais aditivos carcinogênicos”, pontua. Ainda assim, ela frisa que

“O documento exemplifica que o consumo diário de 50 gramas de carne processada, o equivalente a uma salsicha, aumenta o risco de câncer colorretal em 18%”

MARIA EDUARDA MELO, nutricionista do INCA



o consumo de produtos artesanais ou com poucos aditivos também deve ser apenas ocasional.

“O grande desafio é modificar o hábito das pessoas. As mudanças de hábitos são resultado de esforços diários, muitas vezes de pequenas substituições. Nesse caso específico, deve-se levar em consideração o fator que exige a mudança, o risco à saúde, e isso por si só já deve ser um motivador. Cabe também aos governos a construção de políticas públicas para aproximação do setor produtivo, com o propósito não só de regular, mas também de induzir boas práticas, para que sejam aprimoradas opções para o consumidor”, propõe a vice-presidente da Sban.

Maria Eduarda destaca que ter informações sobre a associação entre alimentação e câncer é o primeiro passo, mas que a mudança de atitude depende de muitos outros fatores. Entre eles, os econômicos (o preço da salsicha é mais baixo do que o do frango, por exemplo), os sociais (a pessoa trabalha fora e não tem tempo ou disposição para preparar uma refeição caseira) e os culturais (comer churrasco é uma tradição em algumas regiões do País).

NA MIRA DA PUBLICIDADE

Em se tratando de garantir a boa saúde com a ingestão de alimentos saudáveis, uma das melhores formas é a prevenção desde a infância. A fim de proteger a criança do direcionamento da publicidade a menores de 12 anos, o projeto Criança e Consumo, do Instituto Alana, organização não governamental sem fins lucrativos, analisa qualquer tipo de ação mercadológica voltada a esse público, independentemente do produto.

Para a advogada do instituto, Ekaterine Karageorgiadis, que também participa do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), a população está adoecendo porque é estimulada a consumir desde cedo certos produtos não saudáveis. “Esse estímulo vem muito do apelo publicitário e também de outros obstáculos à alimentação saudável, como a oferta excessiva desses produtos”, opina. “Nessa transição nutricional, os alimentos *in natura* são substituídos por ultraprocessados, que são repletos de conservantes e outras substâncias químicas. Isso muda o paladar desde a primeira infância”, completa Ekaterine. ■



Fotos Públicas/Aereo Escola Estadual Monteiro Lobato

MERENDA ESCOLAR TEM RESTRIÇÃO PARA COMPRA DE ALIMENTOS NÃO SAUDÁVEIS

Responsável, entre outras atribuições, pela coordenação técnica do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) da rede municipal de educação do Rio de Janeiro, o Instituto de Nutrição Annes Dias (Inad) sempre priorizou o uso de alimentos in natura, restringindo o consumo de produtos industrializados. E, há muitos anos, oferece diariamente no cardápio frutas e vegetais. Até o início da década de 2000, alguns alimentos processados faziam parte da merenda escolar de forma esporádica. Desde 2004, no entanto, nenhum embutido entra no cardápio, bem como a carne seca.

“O planejamento do Guia Alimentar para atender ao Programa Nacional de Alimentação Escolar, do Ministério da Educação, leva em consideração as mudanças no padrão de saúde e de consumo alimentar que a população brasileira, inclusive os cariocas, vem sofrendo, como a redução da desnutrição e o crescimento do excesso de peso e de doenças crônicas não transmissíveis em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados a alimentação e nutrição. Sendo assim, desde 2004, o Programa de Alimentação Escolar do Município do Rio de Janeiro não inclui nenhum dos itens considerados cancerígenos pela OMS. Além disso, a Resolução nº 26 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação [FNDE], de 2013, restringe o consumo de sódio e a aquisição de embutidos e outros alimentos não saudáveis a 30% do valor dos recursos repassados pelo FNDE”, esclarece Maristela Souza Araujo da Cunha, diretora do Inad.

