

Carne vermelha... vilã ou injustiçada?

O estudo ***Red and Processed Meat Consumption and Risk for All-Cause Mortality and Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies***, publicado no periódico ***Annals of Internal Medicine*** em outubro de 2019, trouxe uma nova polêmica para a mídia internacional e para os devoradores de picanhas e costelas se regozijar: **“Tudo bem comer carne vermelha.”**(1) Dessa vez o ovo e a galinha se safaram. Mas calma, antes de correr para o açougue e marcar o churrasco com os amigos, vamos analisar essa evidência.

Uma organização privada de pesquisadores, chamada NutriRECS, conduziu uma revisão sistemática com metanálise para verificar a qualidade dos diversos estudos observacionais já publicados sobre os efeitos da carne vermelha na saúde das pessoas. Com esses resultados eles concluíram que reduzir o consumo de carne vermelha traz um benefício apenas marginal na redução do risco de câncer e de eventos cardiovasculares (como infarto e derrame), e que portanto não justifica o efeitos indesejáveis dessa restrição para a grande maioria das pessoas no que se refere à sua qualidade de vida e às dificuldades enfrentadas para a mudança de hábitos alimentares e preparação de refeições. Segundo a professora Dra Katilyn Mascatelli, do Departamento de Psicologia da Carnegie Mellon University, isso é muita especulação sobre como as pessoas agiriam com a informação de que “carne vermelha faz mal”. O impacto ambiental da cadeia de produção de carne vermelha também não é colocado na balança.(2)

Entretanto, a própria revisão sistemática havia mostrado que a redução no consumo de carne vermelha foi capaz de reduzir em 10 a 24% o risco de acidente vascular encefálico não-fatal, diabetes tipo 2, câncer, morte prematura, morte por câncer e morte por causas cardiovasculares. Acontece que eles deram notas baixas para essas evidências porque foram retiradas de estudos observacionais e não de estudos experimentais, como se estivessem testando drogas ao invés de padrões dietéticos. Quando se fala em pesquisa na área de Nutrição, estudos de coorte que avaliam populações quanto a exposições (comer muita carne vermelha) e desfechos (morrer, infartar...) são muito mais atrativos do que ensaios clínicos.(3) (2) Imagina se seria possível dizer a alguém que durante 20 anos essa pessoa só deveria comer carne

vermelha e que outra pessoa não poderia, para título de comparação dos resultados. Muito difícil. Os estudos de observação, ao contrário daqueles onde o investigador dá uma ordem de tratamento, são muito mais próximos da realidade e nos permitem tirar medidas de associação, como associar o consumo de carne vermelha ao câncer de intestino. Logo, esses estudos não podem receber notas baixas quando o assunto é comida. Além disso, os pesquisadores não incluíram na análise estudos consagrados como o DASH e o PREDIMED, que nortearam as diretrizes alimentares dos americanos e dos brasileiros.(4) (5) As contradições foram tão grandes que a Escola de Saúde Pública de Harvard, em Boston, emitiu uma nota dizendo que as recomendações desta pesquisa poderiam prejudicar a saúde das pessoas.(3)

Segundo o Dr Frank Hu, chefe do departamento de Nutrição da Escola de Medicina de Harvard, o consumo de carne vermelha não processada deve ser limitado a duas ou três porções semanais. Ela deve ser um “artigo de luxo”, um acompanhamento e não o prato principal. Outros alimentos como aves, peixes, ovos e castanhas, ou mesmo a aderência a dietas vegetarianas, são capazes de fornecer a quantidade de proteínas, vitamina B12, ferro, zinco e selênio de que precisamos. Em relação à carne processada, não há uma quantidade segura recomendável devido aos aditivos e agentes químicos utilizados, e deve ser consumida o mínimo possível.(3)

Outro ponto a ser levado em consideração é a presença de conflito de interesse. O diretor do grupo, Dr Bradley C. Johnston, havia declarado em abril de 2019 a colaboração da *Agriculture and Life Sciences (AgriLife)* com o consórcio NutriRECS, um programa de financiamento à pesquisa vinculado à indústria pecuária. Esse assunto foi abordado no jornal Washington Post e a repercussão na comunidade científica obrigou o cientista a incluir essa relação com o ramo de commodities em sua declaração de conflitos de interesse, presente na última edição dessa publicação.(6) (7)

Podemos concluir que a redução do consumo de carne vermelha processada e não processada, até o momento, é importante sim para se viver mais e melhor.

1. Zeraatkar D, Han MA, Guyatt GH, Vernooij RWM, El Dib R, Cheung K, et al. Red and Processed Meat Consumption and Risk for All-Cause Mortality and Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. *Ann Intern Med.* 2019 Nov 19;171(10):703.
2. 4 Things You Should Know About the Annals of Internal Medicine Red Meat Study | Phipps

Conservatory and Botanical Gardens | Pittsburgh PA [Internet]. [cited 2020 Apr 15]. Available from:

<https://www.phipps.conservatory.org/blog/detail/4-things-you-should-know-about-the-annals-of-internal-medicine-red-meat-stu>

3. Publishing HH. What's the beef with red meat? [Internet]. Harvard Health. [cited 2020 Apr 15]. Available from:
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/whats-the-beef-with-red-meat>
4. Malachias MVB, Franco RJS, Forjaz CLM, Pierin AMG, Gowdak MMG, Klein M, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial: Capítulo 6 - Tratamento não medicamentoso. *Arq Bras Cardiol.* 2016 Sep;107(3):30–4.
5. Millen BE, Abrams S, Adams-Campbell L, Anderson CA, Brenna JT, Campbell WW, et al. The 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee Scientific Report: Development and Major Conclusions. *Adv Nutr.* 2016 May 1;7(3):438–44.
6. foodEmailEmailBioBioFollowFollow LR closeLaura R covering the business of. Research group that discounted risks of red meat has ties to program partly backed by beef industry [Internet]. *Washington Post.* [cited 2020 Apr 15]. Available from:
<https://www.washingtonpost.com/business/2019/10/14/research-group-that-discounted-risks-red-meat-has-ties-program-partly-backed-by-beef-industry/>
7. Reiley L. Author of study saying red meat is fine failed to disclose industry funding, journal reveals. *Washington Post* [Internet]. 2020 Jan 7 [cited 2020 Apr 15]; Available from:
<https://www.washingtonpost.com/business/2020/01/07/youll-never-guess-who-helped-fund-that-controversial-keep-eating-red-meat-study/>