

Banha suína: mitos e verdades para a saúde humana

Autora: Isabela Cardoso Pimentel Mota

Especialista em Distúrbios Metabólicos e Risco Cardiovascular pelo CEU/SP

Especialista em Nutrição em Cardiologia pela SOCESP

Muitos mitos cercam a banha suína, que é a gordura extraída do suíno utilizada em receitas culinárias e também na produção de alimentos processados. Grande parte desses mitos tem origem na presença de banha suína em padrões alimentares que contém bebidas adoçadas, manteiga, pão branco, batatas fritas, carnes processadas e baixo consumo de alimentos integrais, que sabidamente formam em conjunto de hábitos alimentares deletérios à saúde. Padrões alimentares inadequados estão relacionados ao desenvolvimento e/ou ao mal controle do diabetes, da dislipidemia, da obesidade, da hipertensão arterial sistêmica e de eventos cardiovasculares¹.

Estudos sobre gorduras demonstram que a presença de ácidos graxos saturados em grande quantidade na dieta está associada a piora do perfil metabólico e aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis^{2,3} causando forte rejeição aos alimentos que contém esse tipo de gordura. Entretanto, a banha suína não é composta exclusivamente por ácidos graxos saturados.

Uma análise mais detalhada sobre suas características nutricionais revela que em média um terço (33%) da sua composição são ácidos graxos saturados, sendo o restante, ácidos graxos monoinsaturados (41%) e ácidos graxos poli-insaturados (22%)⁴. Do total de ácidos graxos saturados,

11 a 15% são ácido graxo esteárico, um ácido graxo saturado com efeito neutro no aumento do LDL-C, cuja elevação é importante fator de risco para as doenças cardiovasculares.

Os ácidos graxos monoinsaturados, na forma de ácido oléico, são os mesmos presentes no azeite de oliva, com efeitos relacionados a melhora da resistência periférica à insulina e manutenção dos níveis de colesterol. Enquanto que os ácidos graxos poli-insaturados da família ômega-6 apresentam efeito favorável na redução do colesterol sanguíneo⁵.

Surpreendentemente, em comparação com o óleo de soja e a manteiga, a banha suína contém maior quantidade de ácidos graxos monoinsaturados e em relação à manteiga, o teor de ácidos graxos saturados da banha suína é sensivelmente inferior, havendo maior conteúdo de ácido graxo esteárico, sugerindo viabilidade do seu consumo, em quantidades controladas, mesmo sendo uma fonte de gordura de origem animal^{4,6}.

Em todas as circunstâncias, o consumo de alimentos com alto teor de gorduras deve ser adequadamente monitorado independente da origem, como os óleos vegetais, incluindo azeite de oliva e no caso de derivados de origem animal, a manteiga e a nata. Além disso, mais do que a análise isolada do seu impacto na saúde, julga-se necessário planejar o padrão alimentar em que a banha estará inserida. Manter o consumo adequado de frutas, legumes e verduras, bem como priorizar cereais e grãos integrais, controlar o tamanho das porções de alimentos cárneos, limitar a ingestão de doces, açúcares e gorduras lácteas podem possibilitar a inserção da banha suína na rotina alimentar.

Referências bibliográficas

1. Mertens E, Markey O, Geleijnse JM, Givens DI, Lovegrove JA. Dietary Patterns in Relation to Cardiovascular Disease Incidence and Risk Markers in a Middle-Aged British Male Population: Data from the Caerphilly Prospective Study. *Nutrients*. 2017 Jan 18;9(1).
2. Keys, Ancel. "Atherosclerosis: a problem in newer public health." *J Mt Sinai Hosp N Y*. 1953 Jul-Aug;20(2):118-39;
3. Schwingshackl L, Bogensberger B, Bencic A, Knueppel S, Boeing H, Hoffmann G. Effects of oils and solid fats on blood lipids: a systematic review and network meta-analysis. *J Lipid Res*. 2018 Jul 13;
4. Rohman A., Triyana K., Sismindari, Erwanto, Y. Differentiation of lard and other animal fats based on triacylglycerols composition and principal component analysis. *International Food Research Journal*. 2012; 19(2): 475-479;
5. Sacks FM, Lichtenstein AH, Wu JHY, Appel LJ, Creager MA, Kris-Etherton PM, Miller M, Rimm EB, Rudel LL, Robinson JG, Stone NJ, Van Horn LV; American Heart Association. Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2017 Jul 18;136(3):e1-e23. Erratum in: *Circulation*. 2017 Sep 5;136(10):e195.
6. Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. 161 p. Disponível em: [↓http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela↑](http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela).