



Carne Suína na alimentação do paciente hipertenso

Autor: Dr Daniel Magnoni

Cardiologista e Nutrólogo

Mestre em Cardiologia pela UNIFESP

Chefe de Nutrição do Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia

Diretor do Serviço de Nutrição Clínica e Nutrologia do Hospital do Coração - HCor

Presidente do Instituto de Metabolismo e Nutrição - IMeN

Os pacientes hipertensos, além do uso regular de medicamentos apropriados, são classicamente orientados a reduzir o conteúdo de sal na sua dieta, bem como o peso corpóreo, e aumentar a atividade física, além de outras mudanças na alimentação como o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras de forma geral.

O sal de cozinha (NaCl – cloreto de sódio) é a principal fonte de sódio extrínseco na dieta moderna. Utilizado para salientar o paladar dos alimentos, pode, porém, representar grande risco ao controle pressórico. A grande maioria dos estudos mostram que excesso de sal aumenta a pressão arterial¹.

Em uma meta-análise das avaliações do efeito de redução no consumo de sal sobre a pressão arterial, os resultados revelaram que a queda da pressão arterial é tanto maior quanto maior for a redução no consumo de sal na dieta. Verificou-se que a redução de 3g no consumo de sal reduziu 3,6 a 5,6/1,9 a 3,2 mmHg na pressão sistólica e diastólica respectivamente em



indivíduos portadores de hipertensão, e 1,8 a 3,5/0,8 a 1,8 mmHg em indivíduos normotensos. Com a redução de 6g e 9g no consumo de sal, o efeito hipotensor duplica e triplica respectivamente².

As recomendações atuais para o controle da pressão arterial, porém, vão além da restrição salina. É desejável, entre outras recomendações, o controle do peso corporal e adoção de uma dieta alimentar reduzida em gorduras saturadas que contemple micronutrientes como cálcio e potássio³.

As diretrizes de sociedades médicas e de nutrição enfatizam o consumo de alimentos com reduzido teor de gorduras saturadas, bem como aumento do consumo de potássio e redução da utilização de sódio nas preparações, além de priorizar alimentos com menor sódio intrínseco³.

Em todos esses aspectos, a carne suína é um potencial aliado ao controle pressórico. Além de baixo teor de gorduras saturadas e colesterol, contém menor teor de sódio que as demais carnes e maior teor de potássio.

As observações sobre o potássio remontam há quase 70 anos, quando surgiram evidências de que a alta ingestão de potássio tinha efeito anti-hipertensivo em humanos⁴. Mais recentemente, experiências clínicas concluíram que suplementos de potássio baixam significativamente a pressão sistólica e diastólica especialmente entre indivíduos hipertensos e da raça negra⁵⁻⁷.

A crescente preocupação com a saúde impulsionou a indústria e grupos pesquisadores a investir na criação de suínos com menor teor de gordura, colesterol e calorias.



Na metade do século XX, o suíno apresentava 40 a 45% de carne magra na carcaça e espessuras de toucinho de 5 a 6 centímetros. No suíno melhorado geneticamente, além da maior quantidade de carne magra, a espessura de toucinho não ultrapassa 1 centímetro. O suíno melhorado tem 31% menos gordura do que outras linhagens, 14% menos calorias e taxa de colesterol 10% menor do que há 30 anos⁸⁻¹⁰.

No Brasil, a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) em parceria com cooperativas foi pioneira em 1996 a lançar no mercado suínos com um mínimo de 60% de carne magra na carcaça obtido através do melhoramento genético e cruzamentos entre diferentes raças^{10,11}.

Outro aspecto relacionado a carne suína envolvida com a saudabilização da dieta diária, é o fornecimento de proteínas. A carne suína é fonte de proteínas de alto valor biológico (por possuir todos os aminoácidos essenciais) e de alta. Na metade do século 20, o suíno apresentava 40 a 45% de carne magra na carcaça e espessuras de toucinho de 5 a 6 centímetros. No suíno melhorado geneticamente, além da maior quantidade de carne magra, a espessura de toucinho não ultrapassa 1 cm. O suíno melhorado tem 31% menos gordura do que outras linhagens, 14% menos calorias e taxa de colesterol 10% menor do que há 30 anos.

Em relação a carne bovina, a carne suína apresenta maior conteúdo dos aminoácidos essenciais como por exemplo leucina, lisina e valina. Além das proteínas, a carne suína contém também alguns compostos nitrogenados não-proteicos, como ácidos aminados livres, peptídeos simples, aminas e creatina¹².



As diversas sociedades médicas e de nutrição ao redor do mundo defendem, nas diferentes diretrizes a redução do consumo de sal, em torno de 5 gramas por dia. Nesse contexto, a carne suína, por ter reduzido teor de sódio na sua composição básica in natura e na imensa possibilidade de preparações gastronômicas com utilização reduzida de sal, pode e deve ser uma opção de escolha¹².

Em suma, em análises detalhadas, envolvendo o tipo das gorduras presentes na carne suína, o perfil de minerais e o conteúdo proteico dos diferentes tipos de corte, aliado a um estilo de vida de maior atividade física, e aumento do consumo dos produtos vegetais, a carne suína deve fazer parte de uma dieta equilibrada e atuante na prevenção das doenças cardiovasculares.



Referências

1. Heimann, JC. Sal e Hipertensão arterial. Aspectos Fisiopatológicos. Hipertensão 7(2):51-54, 2004.
2. He, Fj; MacGregor, GA. How far should salt intake be reduced? Hypertension. 42: 1093-99, 2003.
3. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Hipertensão. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Sociedade Brasileira de Nefrologia, 2002.
4. Addison, W. Can Med Assoc J. 18:281-5, 1928.
5. Cappuccio FP, MacGregor, GA. J Hipertens. 9:465-73, 1991.
6. Whelton, PK; He, J; Cutler, JA; et al. JAMA. 277:1624-32, 1997.
7. Khaw Kt et al, "The association between blood pressure, age and dietary sodium and potassium: a population study", Eur J. Epidemiol. 14 (7): 669-73, 1998.
8. Salles-Filho, S; Zackiewics, M. Prioridade de Pesquisa para Suínos e Aves. In: Revista Tec Carnes. Vol.3. Nº 1.p. 1-6. Campinas, 2001.
9. Azevedo, P.R.A. O Valor Nutricional da Carne. Revista Nacional da Carne, n.327, mai. 2004.
10. EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Dados publicados em website, 2004. www.cnpsa.embrapa.br
11. Roppa, L. Atualização sobre os níveis de Colesterol, Gordura e Calorias da Carne Suína. EMBRAPA, 2005.
12. Hedrick, HB; et al. Principles of Meat Science. 3 ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company, 1994.