

## **Estudo liga consumo de carne processada a risco de morte precoce**

### **Biologia & Ciências**

Enviado por:

Postado em:12/03/2013

Por BBC Brasil Um estudo feito com meio milhão de pessoas na Europa indica que salsicha, presunto, bacon e outros tipos de carne processada aumentam o risco de morte precoce. O levantamento acompanhou pessoas de dez países europeus durante uma média de 13 anos, sendo que uma em cada 17 pessoas acompanhadas no estudo morreu. Os cientistas concluíram que dietas com alto consumo de carnes processadas estão ligadas a doenças cardiovasculares, câncer e mortes precoces. Segundo eles, pessoas que comem muita carne processada mostraram também ter maior propensão a serem obesas, a fumar e a apresentar outros fatores de risco à saúde. Os pesquisadores disseram, porém, que mesmo levando-se em conta esses outros fatores de risco, as carnes processadas ainda assim foram consideradas perigosas. Risco De acordo com os cientistas, aqueles que consumiam mais de 160g de carnes processadas por dia – equivalente a cerca de duas salsichas e uma fatia de bacon – registraram 44% mais chances de morrer durante o período do estudo do que os que consumiam cerca de 20g. No total, quase 10 mil pessoas morreram de câncer e 5,5 mil de problemas cardíacos. "Um alto consumo de carne, especialmente carnes processadas, está associado a um estilo de vida menos saudável", disse à BBC a professora Sabine Rohrmann, da Universidade de Zurique, uma das autoras do estudo. "Mas mesmo depois de ajustar fatores como fumo ou obesidade, acreditamos que há um risco em comer carnes processadas", afirmou. "Parar de fumar é mais importante que cortar o consumo de carne, mas eu recomendaria que as pessoas reduzissem sua ingestão de carne." Segundo Rohrmann, se cada participante do estudo consumisse no máximo 20g de carnes processadas por dia, 3% das mortes precoces poderiam ter sido evitadas. No entanto, um pouco de carne, mesmo carne processada, traz benefícios à saúde, de acordo com o estudo. Ursula Arens, da British Dietetic Association, disse ao programa Today, da BBC Radio 4, que passar carne fresca em um moedor não torna essa carne processada. Arens observou que a carne processada foi alterada de alguma maneira para aumentar sua validade, ou mudar seu sabor. Escolhas Rachel Thompson, do World Cancer Research Fund, organização britânica que dá dicas sobre prevenção de câncer, disse que este estudo é mais um acréscimo "ao conjunto de evidências científicas que sublinham os riscos à saúde de comer carnes processadas". "Nossa pesquisa, publicada em 2007 e posteriormente confirmada em 2011, demonstra forte evidência de que comer carnes processadas, como bacon, presunto, salsichas, salame, etc, aumenta o risco de câncer no intestino". A organização diz que haveria 4 mil casos de câncer de intestino a menos caso as pessoas consumissem menos de 10g por dia. Tracy Parker, da British Heart Foundation, organização que se dedica a campanhas contra doenças cardíacas, disse que a pesquisa sugere que carnes processadas podem estar ligadas a um maior risco de morte precoce, mas que aqueles participantes do estudo que consumiram maiores quantidades também fizeram "outras escolhas pouco saudáveis em seu estilo de vida". "Percebeu-se que eles comiam menos frutas e legumes e eram mais propensos a fumar, o que pode ter afetado os resultados", disse. Esta notícia foi publicada em 07/03/2013 no site [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk). Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.