

## Carne Suína x Dieta Low Carb: relação positiva de equilíbrio

**Autora: Dra. Roberta Lara**

*Graduação em Nutrição pela Universidade do Sagrado Coração - Bauru/SP.*

*Residência em Nutrição Clínica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.*

*Mestrado em Investigação Biomédica, na Área de Concentração em Clínica Médica da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.*

*Título de Doutora em Investigação Biomédica pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.*

*Pesquisadora Colaboradora do Laboratório de Genômica Nutricional (LABGEN) na Faculdade de Nutrição de Limeira*

A busca pelo emagrecimento saudável é cada vez mais comum no cotidiano das pessoas, tendo em vista o aumento da prevalência de obesidade e excesso de gordura corporal (*overfat*), condição que acomete em torno de 76% da população mundial<sup>1</sup>.

Nesse contexto, diferentes estratégias nutricionais vêm sendo adotadas pelos profissionais de saúde, sempre levando em consideração a individualidade bioquímica de cada paciente, o que torna o tratamento mais eficiente e assertivo. Uma das dietas que apresenta resultados positivos no emagrecimento é a dieta Low Carb (LC), um tipo de intervenção que pode ser eficiente para determinadas pessoas e que não deve ser seguida sem orientação por nutricionista capacitado<sup>2</sup>.

As dietas com baixo teor de carboidratos são caracterizadas pela ingestão inferior a 200 gramas de carboidrato por dia, usualmente entre 50 e 150g, ou abaixo de 40% da energia total da dieta diária advinda desse macronutriente, sendo associada ao aumento da proporção de proteínas e gorduras saudáveis. A proteína é responsável por promover elevação do

gasto energético, preservação da massa magra e aumento da saciedade. Esta composição nutricional levaria a um menor estímulo à secreção de insulina, quando comparado a dietas tradicionais. O objetivo principal é diminuir a secreção de insulina, aumentar a oxidação de gorduras e utilizá-las como fonte energética<sup>2,3</sup>.

Os alimentos permitidos na dieta LC são ovos, cortes magros de carne bovina, suína e aves, peixes e frutos do mar, vegetais, frutas e legumes com menor teor glicídico. A carne suína, especialmente, é a mais escolhida dentro desse tipo de dieta, sendo uma fonte proteica de boa qualidade, além de fornecer vitaminas do complexo B e outros micronutrientes em quantidades suficientes para o corpo humano.

As diretrizes dietéticas recomendam o consumo diário de carne magra para fornecer os principais nutrientes, dentre macro e micro, independentemente do tipo de dieta estabelecida. Pesquisas anteriores demonstram que dietas ricas em proteína podem contribuir com a perda de peso aumentando a saciedade e a termogênese induzida pela alimentação. Estudos que avaliam os potenciais benefícios cardiometabólicos do consumo de carne suína comprovam que o seu perfil nutricional é semelhante ao de outras carnes, e que seu consumo pode promover benefícios cardiovasculares e metabólicos similares<sup>3</sup>.

A carne suína é fonte de proteínas de alto valor biológico, uma vez que possui todos os aminoácidos essenciais, além de apresentar alta digestibilidade. Em média, as proteínas da carne são digestíveis num percentual entre 95% e 100%. Em comparação com a carne bovina, a carne suína apresenta maior conteúdo dos aminoácidos essenciais leucina, lisina e valina<sup>4,5,6</sup>.

Em relação aos cortes da carne, as partes nobres do suíno são o lombo e o pernil. O lombo suíno é uma das carnes com menor teor de gordura do animal. A riqueza nutritiva está principalmente no conteúdo de proteínas de alto valor biológico, vitaminas do complexo B (especialmente tiamina e riboflavina), ferro, selênio e potássio<sup>4-7</sup>.

Um estudo piloto avaliou o impacto do consumo regular de carne suína sobre a composição corporal e certos fatores de risco para diabetes e doenças cardiovasculares. Para isso, 1 64 adultos com sobrepeso (média de índice de massa corporal de 32 kg/m<sup>2</sup>) foram selecionados aleatoriamente para incorporar até 1 kilo de carne suína in natura por semana, substituindo outros alimentos ou mantendo a dieta habitual. Analisaram os níveis plasmáticos de lipídeos, glicose e insulina, bem como selecionaram medidas antropométricas como circunferência da cintura, quadril e parâmetros metabólicos (frequência cardíaca), em um período totais de 6 meses. Após 3 meses, houve redução significativa de peso, circunferência da cintura, porcentagem de massa gorda e gordura abdominal no grupo com ingestão de carne suína magra, em relação ao grupo controle<sup>8</sup>.

Em conclusão, este estudo demonstrou que a inclusão regular de carne suína in natura magra na dieta, em substituição a outras carnes pode melhorar a composição corporal sem afetar adversamente os fatores de risco para diabetes e doenças cardiovasculares<sup>8</sup>. Isso ressalta que, em dietas low carb a inclusão de carne suína magra é segura e pode ser ingerida, de forma equilibrada em relação às outras fontes de origem animal.

## Referências

1. Maffetone P. et al. Overfat and Underfat: New Terms and Definitions Long Overdue. *Front Public Healht*. 2016; 4(279): 1-10.
2. Astruop A; Hjorth M. Low-Fat or Low Carb for Weight Loss? It Depends on Your Glucose Metabolism. *BioMedicine*. 2017; 22: 20-21.
3. Lowie M. R. Dieting: proxy or cause of future weight gain? *Obes Rev*. 2015; 16:19-24.
4. Mansoor N. et al. Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Bri. Journ of Nutr*. 2016; 115(3):466-79.
5. Bach K. et al. Pork meat increases iron absorption from a 5-day fully controlled diet when compared to a vegetarian diet with similar vitamin C and phytic acid content. *Br J Nutr*. 2005; 94(1): 78-83.
6. Bugei S; Sandstrom B; Skibsted LH. Pork meat: a good source of selenium? *J Trace Elem Med Biol*. 2005;17(4): 307-11.
7. Azevedo P.R.A. O Valor Nutricional da Carne. *Revista Nacional da Carne*. 2004 mai; 27.
8. Murphy K. et al. Effects of Eating Fresh Lean Pork on Cardiometabolic Health Parameters. *Nutrients*. 2012; 4: 711-723.