



Informativo Técnico N° 03/Ano 02 – março de 2011

## MITOS E VERDADES DA CARNE SUÍNA

*Gustavo Nogueira Diehl \**

Pesquisas realizadas na década de 90 mostraram que a população brasileira considerava como principal ponto forte da carne suína, o seu sabor, item apontado por cerca de 90% das pessoas entrevistadas. Mas, na mesma pesquisa, ficou evidente que seus pontos fracos para os entrevistados foram que “faz mal e é perigosa para a saúde” (35% das repostas), e que “possui muita gordura e colesterol” (55% das respostas). Apesar de a pesquisa ter sido realizada há cerca de 20 anos atrás e dos esforços dos técnicos da área e entidades ligadas à suinocultura, certamente, se fosse realizada novamente nos dias de hoje, os resultados não seriam muito diferentes daqueles encontrados anteriormente. Isto porque o caminho para quebra de mitos é longo e pode levar mais de uma geração, portanto, cabe principalmente a nós médicos veterinários e outros técnicos ligados a esta cadeia produtiva abordarmos e esclarecermos assuntos relacionados ao tema para que os conceitos corretos envolvendo a carne suína cheguem até o consumidor final.

### **Histórico**

Já na antiguidade começaram a surgir as primeiras polêmicas que cercam o consumo de carne suína. Os gregos criavam porcos e os destinavam a sacrifícios consagrados aos seus deuses. Na época do Império Romano havia grandes criações de porcos que eram consumidos nas grandes festas de Roma ou regularmente pelos nobres e pelo povo. Carlos Magno prescrevia o consumo de carne de porco aos seus soldados e seguidores, já Moisés proibiu o consumo de carne de porco para o povo hebreu numa tentativa de evitar algumas parasitoses das quais eram vítimas. Na Idade Média o consumo da carne de porco era grande, passando a ser símbolo de gula, da volúpia e da luxúria.

Ao longo da história os suínos sofreram grandes alterações na sua morfologia e fisiologia. O porco “tipo banha” teve início com sua domesticação e perdurou até aproximadamente a metade do Século XX, vivendo em ambientes restritos e recebendo toda a alimentação que necessitava, começando a alterar sua composição corporal em comparação ao porco selvagem. Com o acúmulo de gordura resultante deste processo, na época, passou a ser considerado o animal ideal para o homem, já que fornecia grande quantidade de energia (banha) e carne (proteína). É desta época que advêm os conceitos de animais criados na lama e com altos teores de gordura na carcaça.

O suíno moderno começou a ser desenvolvido no início do Século XX por meio do melhoramento genético, com cruzamento de raças puras, buscando uma melhor produtividade e também para tornar a espécie economicamente mais viável, por exigências da população, que queria um animal com menos gordura devido à substituição da mesma pelas margarinas vegetais. Os técnicos e criadores passaram a desenvolver um suíno (e não mais porco) com menores teores de gorduras na sua carcaça, além disso, o suíno passou a ser criado em instalações com cada vez mais

preocupações relacionados à sanidade e higiene. Cabe ressaltar que, ainda hoje, a suinocultura moderna ainda convive com o “criador de porcos” que não possui a mentalidade moderna e contribui para manutenção de mitos e tabus da era do porco tipo banha.

**Ponto Fraco 1:** “*A carne suína faz mal e é perigosa*”

Quando um consumidor faz esta afirmação, certamente está fazendo referência a algumas parasitoses que podem ser transmitidas pela carne suína como a teníase, a cisticercose e a triquinelose. Nos anos 300 antes de Cristo, escritos dos judeus proibiam a ingestão de carne de porco com intenção de evitar parasitoses comuns na época. Estes conceitos errôneos remontam da falta de conhecimento sobre o ciclo de vida dos parasitas naquela época e para esclarecê-los, é necessário conhecer o ciclo.

- Teníase e cisticercose - teníase é a doença causada pela fase adulta do parasita *Taenia solium* (no caso dos suínos). As taenias precisam de dois hospedeiros para completar seu ciclo de vida (Figura 1). Um é o Homem, que é o único hospedeiro definitivo da taenia (único a possuir a fase adulta do parasita). O outro hospedeiro é chamado de intermediário, pois nele só ocorre à fase larval do parasita (cisticercos). Podem ser hospedeiros intermediários suínos, bovinos, carneiros ou até mesmo o próprio homem.

Ao comer carne crua ou mal passada de hospedeiros intermediários (suínos, bovinos), que contenham larvas das taenias (cisticercos), o homem passa a desenvolver a fase adulta do parasita, também conhecida por “solitária”. A teníase é uma doença que muitas vezes passa despercebida, mas em alguns casos pode causar vômitos e mal estar gástrico. Três meses após a ingestão do cisticercos a taenia, já no intestino delgado do homem, começa a soltar anéis de seu corpo (proglótides) com ovos que são eliminadas com as fezes. Se não houver esgotos ou se a defecação for feita em local inadequado, os ovos irão contaminar pastagens, hortas, rios ou lagoas. O hospedeiro intermediário (suínos, bovinos e o próprio homem) se contamina ao comer frutas, verduras, pastagens ou ingerir água contaminada com os ovos da taenia que, após passarem pelo sistema digestivo, alcançam os vasos sanguíneos sendo distribuídos pelo corpo (cérebro, coração, músculos, olhos, etc.) causando a cisticercose. Quando fixados no cérebro chama-se neurocisticercose, que é a forma mais grave da doença (Figura 2) podendo causar crises convulsivas, hipertensão craniana (dores de cabeça, vômitos) e hidrocefalia. Após a descrição do ciclo de vida deste parasita podemos concluir que o suíno não causa cisticercose ao homem, entretanto participa do ciclo da doença transmitida pelo homem. O homem adquire cisticercose ao ingerir frutas, verduras ou água contaminadas com os ovos da taenia e, em nenhuma hipótese, o homem terá cisticercose ao ingerir carne mal cozida.

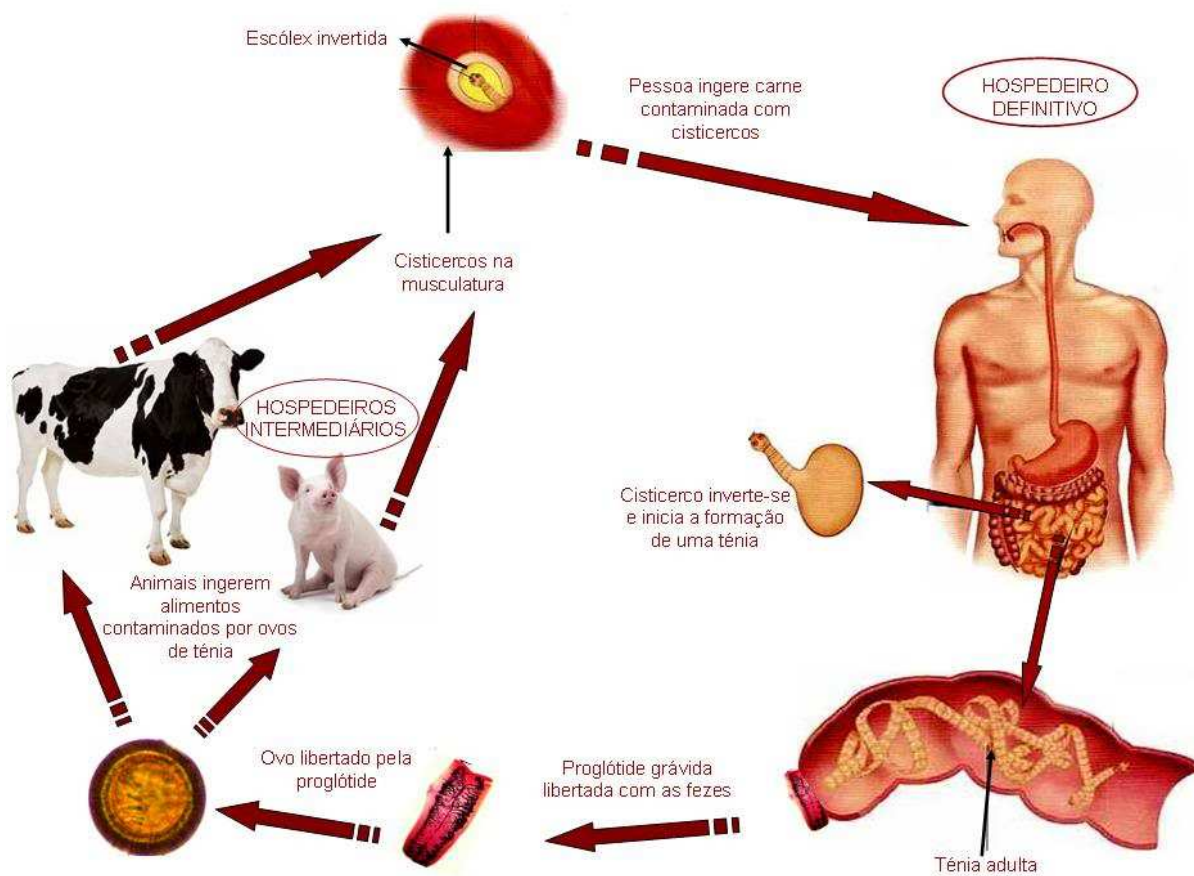


Figura 1: Ciclo de vida da *Taenia sp.*

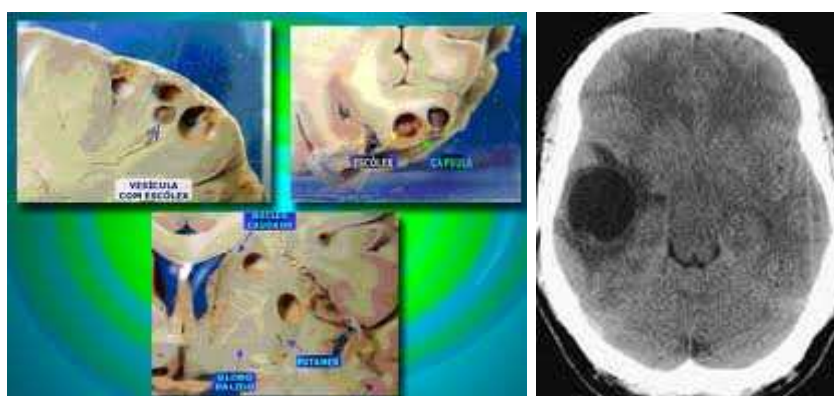


Figura 2: Lesões de neurocisticercose em cérebro humano.

Além dos fatores descritos acima, o Quadro 1 comprova a baixa incidência de cisticercose encontrada em suínos abatidos, fato que se deve a tecnificação da forma de criação de suínos.

Quadro 1: Incidência de cisticercose em suínos abatidos sobre inspeção estadual no estado do RS em 2009 e 2010:

Animais Abatidos	Nº de casos	% casos
<b>712.931</b>	<b>84</b>	<b>0,011</b>

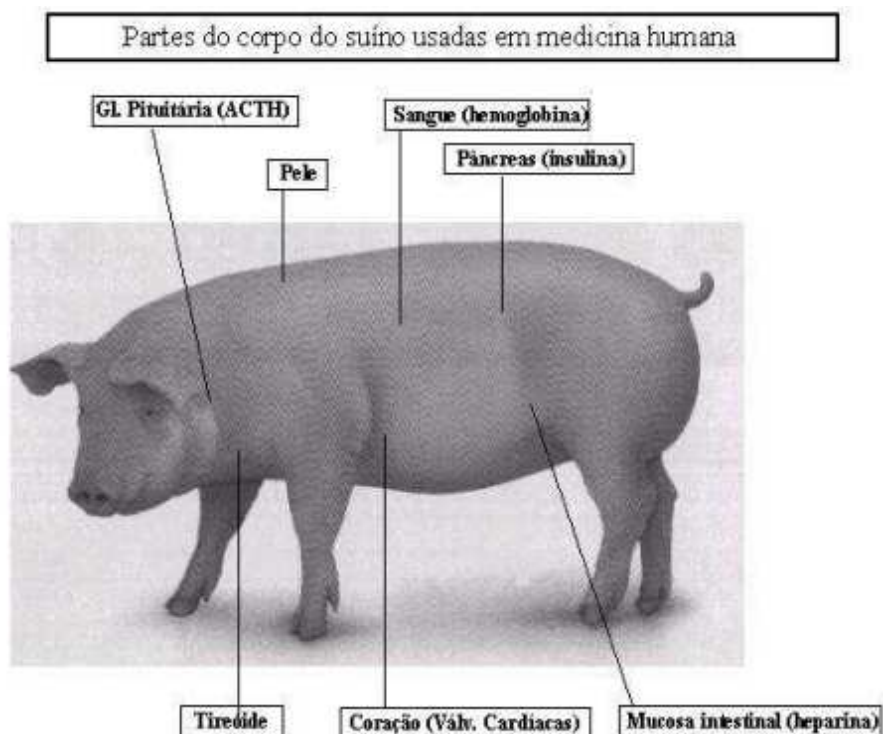
Fonte: SEE/DPA/SEAPA – 2011

- Triquinelose – é uma enfermidade causada por um parasita chamado *Trichinella spiralis*, que é encontrado em vários carnívoros e onívoros, dentre eles os suínos. O Homem se contamina ao ingerir carne crua ou mal passada de animais que possuam a larva deste parasita em forma de cisto nos seus músculos. Quando a larva é ingerida pelo homem ela transforma-se em verme adulto no intestino delgado. Os vermes adultos passam a produzir novas larvas que perfuram a parede dos vasos, caem na corrente sanguínea e vão se alojar nos músculos. No músculo a larva causa uma reação inflamatória, ocorrendo à formação do cisto. Os primeiros sinais clínicos são náuseas, diarreias, vômitos e febre, posteriormente ocorrem dores de cabeça, febre, tosse e dores musculares e nas articulações. No Brasil a incidência da triquinelose na suinocultura tecnificada é praticamente nula, pois nas análises obrigatórias realizadas pelas agroindústrias exportadoras, por exigências dos países importadores, não tem mostrado nenhum caso positivo.

Ao contrário da opinião popular, a carne suína, além de não ser perigosa para a saúde, pode ser considerada uma aliada do homem no controle de uma série de enfermidades e, além disso, pela semelhança do organismo do suíno com o humano, várias partes do organismo do suíno podem ser utilizadas na medicina humana (Figura 3), desde o fornecimento de substâncias vitais (Insulina, ACTH, Heparina, Surfactante) até a doação de órgãos (xenotransplantes).

Como exemplos, podemos citar que a carne suína pode ser um excelente aliado para o controle de hipertensão arterial em virtude de sua característica de ter menos sódio (uma das causas da hipertensão arterial é ingestão de alimentos com alto teor de sódio) e mais potássio em sua composição (potássio favorece a retirada de sódio das células).

Também podemos citar a anemia ferropriva que é uma anemia causada pela deficiência de ferro, em relação ao fornecimento de ferro, as carnes de uma maneira geral são mais eficientes para a dieta quando comparado ao ferro presente nos vegetais, pois sua molécula na carne é muito melhor absorvida.



Fonte: Luciano Roppa "O Suíno: Mitos e Verdades", p. 4. Em linha <http://www.persanet.com.br/html/saude.htm> consultado 31.12.03

Figura 3: Partes do corpo do suíno usadas em medicina humana.

### **Ponto Fraco 2: "Tem Muita Gordura e Colesterol"**

Este mito precisa de atualização, poderia ser considerado verdadeiro na época do "porco tipo banha", hoje é história do passado. Contudo, como as doenças cardiovasculares são consideradas a causa mais freqüente de mortes na população humana, deve-se dar certa atenção ao assunto.

As doenças cardiovasculares começam geralmente sob forma de arteriosclerose que é uma condição na qual depósitos de gordura contendo colesterol desenvolvem-se em forma de placas no interior das artérias. Para evitar estes depósitos de gordura, tem sido recomendado redução no consumo de gorduras saturadas e colesterol e, como os produtos de origem animal contêm estas substâncias, tem sido alvo de inúmeras campanhas negativas sem uma base científica. A redução no consumo de produtos de origem animal, visando redução do colesterol e gorduras, reduz também o consumo de proteínas de alto valor biológico, cálcio, ferro, vitamina B12 e outras vitaminas, entre outros. O colesterol de origem quase que exclusivamente animal é um componente vital para todas as células do organismo e é um elemento essencial para a vida, pois é a matéria prima para síntese de diversos hormônios (estrogênio, testosterona), sais biliares, vitaminas e membranas das células. Em uma pessoa saudável mesmo com uso de dietas ricas em colesterol o nível de colesterol sanguíneo é pouco afetado porque o organismo diminui a síntese de colesterol e reduz sua absorção intestinal. Porém, em

algumas pessoas incapazes de controlar sua síntese, por predisposições genéticas ou expostas a uma série de fatores de risco (sedentarismo, obesidade, fumantes, consumo excessivo de álcool), o controle da ingestão de colesterol deve ser realizado.

Atualmente, diferente do que foi apontado na pesquisa, a carne suína passou a apresentar mais de 60% de carne magra na sua carcaça e apenas 1,5 a 1 centímetro de gordura de espessura de toucinho. Por exemplo, ao consumir 100g de lombo cozido ou assado, um ser humano estaria ingerindo apenas 6,7 gramas de gordura, o que representa menos de 10% do máximo a ser ingerido por dia e 72,8 mg de colesterol que é menos de 25% do máximo permitido de acordo com as exigências da “American Heart Association”.

### **Conclusão**

Podemos concluir que a carne suína atualmente disponível para o consumidor não merece os conceitos errôneos apontados pelas pesquisas com a população brasileira, nem com relação a perigos pra a saúde, nem quanto a sua composição nutricional. Na verdade trata-se de um alimento nutritivo, saboroso e saudável que, assim como as outras carnes nunca deveria perder espaço na mesa do consumidor. Para tanto é imprescindível a contribuição dos profissionais da área na divulgação e esclarecimento dos mitos que ainda perduram com relação ao seu consumo.

- Médico Veterinário, MSc. SDI/DFDSA/DPA/SEAPA

### **Referências Bibliográficas:**

- ROPPA, LUCIANO, Carne Suína: Mitos e Verdades, disponível em 15/03/2011 em <http://porkworld.com.br/artigos/post/carne-suina-mitos-e-verdades>.
- SIMÕES, ALZIRA, O Porco: Animal Sócio cultural total, disponível em 16/03/2011 em [www.cerescaico.ufm.br/mneme/pdf/mneme09/003](http://www.cerescaico.ufm.br/mneme/pdf/mneme09/003).

*O Informativo Técnico do DPA veicula artigos dos técnicos científicos do DPA, tanto do nível central como regional e IVZs. Pode ser de autoria própria ou compilado.*

*O artigo deve vir acompanhado de bibliografia e deve ter tamanho máximo de 3.500 caracteres (sem espaços). Tabelas são consideradas como caracteres e vamos limitar a duas fotografias por artigo. Em casos de artigos curtos, porém ricos em fotografias, será aceito um numero maior destas, sempre com legendas.*

*Os artigos podem ser enviados eletronicamente para [ivo-kohek@agricultura.rs.gov.br](mailto:ivo-kohek@agricultura.rs.gov.br), onde um grupo de revisores do nível central fará a avaliação, edição e dará a formatação final. Os artigos serão veiculados conforme a ordem de chegada.*

*O Informativo Técnico do DPA também pode ser lido e baixado no site da SEAPA*