

Ciência e Tecnologia

Carne de boi com mais saúde

Universidade testa ração para o gado que aumenta nutrientes e reduz risco cardíaco para quem consome carne vermelha

SÃO PAULO

Preferência no prato do brasileiro, a carne vermelha é apontada como uma das principais inimigas de uma dieta saudável desde a década de 60 – quando pesquisas sobre o aumento dos ataques cardíacos indicaram uma ligação entre seu alto teor de gordura saturada e o crescimento dos níveis de colesterol ruim, o LDL.

Ela é, no entanto, necessária para a construção muscular e o fortalecimento do sistema imunológico, e pode se tornar ainda mais benéfica ao organismo em nova versão desenvolvida pela Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos (FZEA) da Universidade de São Paulo (USP).

Ao enriquecer a ração de bois da raça Nelore com selênio, vitamina E e óleo de canola, os pesquisadores criaram uma carne com menos gordura saturada – fonte de ácidos graxos saturados, considerados menos saudáveis pela dificuldade de quebra na digestão – e com

mais antioxidantes – que neutralizam os radicais livres, freando o envelhecimento dos tecidos, e estimulam o sistema imunológico.

“O objetivo principal da pesquisa foi criar uma carne mais saudável”, conta Marcus Antonio Zanetti, orientador da pesquisa de pós-doutorado assinada por Lísia Correia. “E o resultado foi surpreendente. A carne dos bois utilizados na pesquisa chegou a ter seis vezes mais selênio e quatro vezes mais vitamina E do que a de um animal com alimentação normal”.

SABOR

Os bois foram alimentados com a ração durante o período de maturação – três meses antes do abate. O óleo de canola foi utilizado por sua capacidade de aumentar os ácidos graxos insaturados, o que tornaria a carne mais magra.

Mas, de acordo com Zanetti, a troca de um tipo de gordura por outro poderia modificar o sabor da carne e reduzir seu tempo de vida útil. Para que isso não acontecesse, os cientistas utilizaram o selênio e a vitamina E.

“Por serem potentes antioxidantes, o selênio e a vitamina E reduziram o tempo de oxidação da carne e aumentaram seu prazo de validade”, afirmou Zanetti.

“Uma carne menos oxidada, com a gordura menos alterada, também possui melhor sabor”, garantiu.



FILET À MESA: carne vermelha é necessária para a construção muscular e o fortalecimento do sistema imunológico

Ração reduz nível de mau colesterol

O aumento da concentração de selênio no sangue do boi também fez com que a sua síntese de colesterol fosse alterada, baixando o nível de LDL. Após verificar a melhora na saúde do animal e da qualidade da carne, o próximo passo era natural: testar os benefícios do consumo em humanos.

Durante um período de 90 dias, 80 idosos de uma instituição assistencial em Leme, no interior de São Paulo, receberam 150 gramas da carne no almoço e no jantar, três vezes por semana. As análises de sangue dos idosos comprovaram que a concentração de selênio aumentou em 30%. Os testes para checar a vitamina E e as taxas de colesterol ainda estão em curso.

“A ideia de testar a carne em idosos foi melhorar a sua imunidade,

que geralmente é debilitada. Maiores taxas de selênio e vitamina E significaram que eles aumentaram sua resposta imune”, afirmou Marcus Antonio Zanetti.

O selênio está em falta na alimentação do brasileiro. De acordo com estudo da faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, apenas no Norte do País, devido ao alto consumo de castanha-do-pará,

“A ideia de testar a carne em idosos foi melhorar a sua imunidade, que geralmente é debilitada”

Marcus Antonio Zanetti, pesquisador

seu nível de ingestão é equilibrado. O motivo principal seria a falta do mineral nos solos de pastagem.

“O selênio é muito importante, pois protege contra doenças cardiovasculares, inflamatórias e até contra o câncer”, explica a nutricionista Haline Dalsgaard.

A versão mais saudável da carne de boi ainda deve passar por muitos testes antes de estar apta para a venda. Segundo cálculos de Zanetti, a suplementação só com selênio aumentaria em apenas R\$ 0,20 o custo do quilo da carne, mas um grande empecilho pode mantê-la fora das prateleiras por um bom tempo.

“A venda de carne enriquecida não está regulamentada no Brasil nem pelo Ministério da Agricultura nem pela Anvisa”, reclama Zanetti.



GADEO: pesquisadores criaram carne com menos gordura saturada