

Ivan Neve Fazito

Belo Horizonte / 2024
Fase 5AB

A Produção Das Carnes e Seus Impactos em Sua Saúde

Introdução

Meu nome é Ivan Neves Fazito e estou no 6º ano (Fase 5AB) da escola Casa Viva Educação e Cultura. Nesta pesquisa, eu estou pesquisando sobre como o consumo de carne afeta a saúde de seus consumidores, no objetivo de compreender como as gorduras e as alterações genéticas nas carnes afetam a saúde de pessoas no mundo todo. Outra coisa importante que irei falar sobre neste texto, é como a carne chega até a gente (desde ser criada em cativeiro, até o transporte).

As minhas metas nesta pesquisa são descobrir como as gorduras e as alterações genéticas nos animais afetam a saúde de consumidores no mundo todo, e sobre o que acontece desde o nascimento do animal, até ele chegar em nossos pratos.

Mas “Por que isso é tão importante?”, esse tema deve ser pesquisado pois existem MUITAS pessoas com problemas de saúde que são causados por excesso de gordura (como obesidade, trombose (veia entupida), aterosclerose (artéria entupida), etc.), e várias carnes tem alto teor de gordura, e se as pessoas perceberem como as carnes são gordurosas, elas podem começar a comer menos carnes. Mas, como eu fiz para descobrir estas coisas? Eu pesquisei na internet e assisti filmes sobre o assunto.

Desenvolvimento

Quando fazemos uma pesquisa, é importante mapear os nomes centrais para a discussão do tema pesquisado. Sobre isso, encontrei algumas pessoas sobre as quais eu gostaria de falar sobre.

Alguns nomes importantes que já pesquisaram sobre o assunto, são Antônio Bento Mâncio, que foi pesquisador e professor de zootecnia na Universidade Federal de Viçosa de 1992 até 2013, e tem mestrado e doutorado. E C. Alix Timko, que é psicóloga no programa de avaliação e tratamento de transtornos alimentares no departamento de psiquiatria infantil da Filadélfia, tem mestrado e doutorado em psicologia clínica. São pesquisas que me ajudaram a saber mais sobre esse assunto.

- Classificando as carnes

Partindo dessas leituras, aprendi muitas coisas. Uma das coisas mais importantes que eu aprendi no início do projeto, que me ajudou muito, são as classificações das carnes. Existem dois modos principais de classificar as carnes, o primeiro modo é o das carnes magras e das gordas. As carnes magras oferecem bastante proteínas e um baixo teor de gorduras e calorias, já as carnes gordas, fornecem um alto teor de gorduras e calorias. O outro modo, é o das carnes brancas e vermelhas, que é quase a mesma coisa que o primeiro modo, as carnes brancas seriam as carnes magras, e as vermelhas seriam as carnes gordas.

Mas... Quais os impactos positivos e negativos do consumo dos diferentes tipos de carne no corpo? As carnes vermelhas são ricas em:

- Calorias
- Gorduras

- Proteínas
- Presença de l-carnitina
- Fonte de creatina
- Vitamina B12
- Zinco
- Ferro

Então, por causa das gorduras, essas carnes, caso comidas em excesso, podem aumentar o risco de trombose e aterosclerose. Também tem a vitamina B12, que está associada à redução do risco de doenças e ao aumento de energia, que se não utilizada, será convertida em gordura. Por outro lado, esses alimentos também são ricos em zinco que traz vários benefícios como: fortalecer o sistema imunológico, ajudar na prevenção de diabetes, melhorar a cicatrização, o aumento da massa muscular, a melhora da memória, etc. E por fim o ferro que tem vários benefícios como: ajudar a produzir sangue, ajudar os músculos a armazenar e usar oxigênio, manter os níveis de energia do corpo, manter a função cerebral, e mais alguns.

Sendo assim, ao contrário do que muita gente pensa, a carne vermelha não é um alimento totalmente saudável. É verdade que ele tem nutrientes importantes, mas também pode ser prejudicial à saúde. De acordo com a minha pesquisa, a recomendação seria comer carnes vermelhas caso você tenha uma rotina de exercícios. Do contrário, ela pode te fazer muito mal.

Já as carnes brancas são ricas em:

- Menos calorias e gorduras
- Proteínas
- Ômega 3
- Ômega 6
- Selênio
- Niacina
- Pode ajudar a reduzir os riscos de infarto e de AVC

Então, por causa de ter menos gorduras e calorias, as carnes brancas são mais recomendadas por nutricionistas. Os nutricionistas recomendam carnes brancas apenas por terem menos gorduras e calorias? A resposta é: não.

Então, por quais outros motivos os nutricionistas recomendam carnes brancas? Bom, nas carnes brancas tem bastante Ômega 3 e 6. O ômega 3 ajuda a reduzir inflamações no nosso corpo, além disso, equilibra os níveis de colesterol e de triglicérides no sangue, e também ajuda a reduzir os sintomas da depressão. Estudos recentes relacionam o seu uso à melhora dos sintomas de depressão, Alzheimer e distúrbios de comportamento, como hiperatividade e déficit de atenção, e também, o consumo de ômega 3 ajuda na saúde da retina. Já o ômega 6 ajuda no crescimento celular, mas se ingerido em excesso, pode intensificar os processos inflamatórios. O selênio melhora a ação antioxidante, fortalece o sistema imunológico, auxilia o bom funcionamento da tireoide e na saúde reprodutiva, mas se ingerido em excesso pode causar:

- Náusea e vômito
- Diarreia

- Cansaço
- Queda de cabelo
- Problemas neurológicos
- Danos no fígado e nos rins

E a niacina ajuda no fornecimento de energia a partir da conversão dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) ingeridos na dieta, melhora da circulação, dá auxílio para prevenção e tratamento da anemia, regulação dos níveis de glicose no sangue e resposta insulínica, contribuição para o funcionamento do sistema nervoso e atividade cerebral, síntese de hormônios sexuais (estrogênio, progesterona e testosterona), redução do “mau” colesterol (LDL) e triglicerídeos; aumento do “bom” colesterol (HDL) e ajuda para a diminuição do estresse. Altas doses de niacina pode causar enrijecimento e rubor (vermelhidão) da pele, prurido, urticária, vômitos, diarreia, anomalias da função hepática e ocular e parestesias (formigamento, dormência, entre outros).

Portanto, ao contrário das carnes vermelhas, você pode sim comer carnes brancas sem ter uma rotina de exercícios, atentando-se na quantidade, por mais que uma rotina de exercícios seja importante. Agora que já falamos sobre os tipos de carne, precisamos entender como elas são produzidas.

- Como a carne é produzida?

Como todos sabemos, o processo para a produção da carne é assim: o animal nasce, cresce e engorda, e é abatido. Mas o que nem todos sabemos é qual a alimentação dos animais e como a criação desses animais afeta na contaminação de rios e mares.

Diferentes animais têm dietas diferentes, por isso, irei falar sobre a dieta de alguns animais.

Boi: A alimentação de um boi criado para abate consiste principalmente em silagem (planta de milho picada) ou outro volumoso disponível (volumoso é um pasto ou silagem de milho contendo o máximo de proteína e energia), e concentrados (alimentos concentrados são aqueles que possuem alto valor energético e baixo teor de fibras brutas, menos de 18% na MS).

Frango: O ponto de abate do frango é entre 40 e 45 dias, por isso, ele precisa engordar rápido, por causa disso, a alimentação de um frango criado para abate consiste em milho, farelo de soja, sal, calcário, aminoácidos sintéticos, farinha de carne e óleo de soja ou de vísceras de aves.

Porco: a alimentação dos porcos se concentra em milho, farelo de soja e aminoácidos, principalmente a lisina.

Agora vamos falar sobre a contaminação dos rios e mares. Ao contrário do que algumas pessoas acham, nem tudo são flores, “A pecuária é um grande consumidor de água, respondendo por mais de oito por cento do uso global de água, principalmente para a irrigação de plantações. É provavelmente a maior fonte setorial da poluição da água, contribuindo para a eutrofização, "morte" das algas nas zonas costeiras, a degradação dos recifes de coral. As principais fontes de poluição são a partir de resíduos animais, antibióticos e hormônios, produtos químicos de

curtumes, fertilizantes e pesticidas utilizados nas terras cultiváveis e sedimentos provenientes de pastagens erodidas.

Quando falamos na alimentação, acabamos esbarrando na questão da alteração genética das carnes.

- Alterações genéticas nas carnes

No início do texto, eu prometi que iria falar sobre as alterações genéticas nas carnes, e a hora chegou. Eu vou falar sobre o Chester, uma carne importantíssima na ceia de natal dos Brasileiros.

Todas as informações eu achei no podcast Avis Rara (Link:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XWOWAK343LQ>)

Tudo começou no ano de 1979, quando a Perdigão mandou dois funcionários para os Estados Unidos da América para procurar um frango que fosse grande o bastante para competir com o peru da Sadia, eles estavam em busca do geneticista Iran Carter, que fazia experimentos com galinhas. A ideia da Perdigão era criar um superfrango que tivesse a massa muscular mas concentrada no peito e nas coxas. Após acharem alguns exemplares, eles levaram de 3000 a 5500 ovos, após o nascimento, começaram as alterações genéticas. Os pintinhos que nasceram desses ovos ainda eram antepassados do Chester. Para chegarem no Chester, eles usaram o método do Gregor Mendel, onde você cruza dois exemplares com as características que você procura para conseguir a mistura dos dois. Por exemplo, eu quero um frango com coxas e peito grande, eu vou cruzando frangos que tem peito grande, com frangos que tem coxa grande, assim, o frango que nascer irá ter um aumento de 5% nos peitos e coxas (esse número é apenas um exemplo, o valor real é variável e pode ser bem diferente).

Resumidamente, o Chester foi criado usando o método de Mendel, cruzando galinhas de alguns tipos

1. Mais propensa a ter melhor imperamento
2. Melhor ganho de peso
3. Mais peito
4. Mais coxa
5. Mais ovos
6. Menos dias para atingir o peso de abate

Esse é um caso que mostra como os bichos que nós consumimos não são os mesmos bichos que esperamos ser ou que conhecemos na natureza. O Chester, por exemplo, foi projetado para servir ao consumo. E essas alterações produzem consequências.

Conclusão

Então, tirando tudo o que aprendemos nesse projeto, vamos tirar algumas conclusões e refletir sobre.

As carnes afetam a nossa saúde, para o bem e para o mau, tudo depende de como nós as consumimos. Caso você coma bastante carne vermelha, comece uma rotina de exercícios ou opte

por comer mais carnes brancas. As alterações genéticas nem sempre causam mau, depende apenas de para o que as alterações são feitas no animal.

Outra coisa que falta falar na conclusão, é sobre o sofrimento animal. Como pudemos ver, a produção de carne gera muito sofrimento animal. Será mesmo que esse sofrimento vale a pena apenas para você ter aquela coxa de frango todo o dia no seu prato?

Referências

[Nutrientes das carnes vermelhas e brancas](#) Acesso: 10/10/2024 21:00

[Ferro](#) Acesso: 10/10/2024 22:30

[Zinco](#) Acesso: 10/10/2024 22:15

[Nutrientes das carnes brancas](#) Acesso: 24/10/2024 20:30

[Ômega](#) Acesso: 24/10/2024 20:45

[Selênio](#) Acesso: 24/10/2024 20:55

[Niacina](#) Acesso: 24/10/2024 21:05

[Dieta dos animais](#) Acesso: 30/10/2024 21:00

[Concentrados](#) Acesso: 30/10/2024 21:20

[Podcast: Avis Rara](#) Acesso: 7/11/2024 21:16