

## O SAL DA CARNE<sup>1</sup>

Pedro Eduardo de Felício<sup>2</sup>

A carne e os seus derivados industrializados são alimentos da maior importância para a manutenção da saúde e quase ninguém contesta isto. Contudo, quem atua no setor da alimentação, especialmente neste da carne, precisa ser cuidadoso com as campanhas de promoção de consumo.

Um problema importante relacionado ao consumo de carnes diz respeito ao sal que é adicionado na preparação de churrasco e na fabricação de produtos cárneos. O cloreto de sódio em demasia pode causar ou agravar casos de hipertensão arterial em consumidores continuados de certos alimentos, sendo fato comprovado que a associação entre pressão arterial e ingestão de sódio é muito mais séria e grave do que se costuma pensar. A hipertensão é uma dos principais fatores de risco de doenças cardiovasculares.

Na União Européia, o total de carnes desossadas para consumo, em 2006, era de 58,9 kg/ano, ou 160 g/pessoa/dia, com grande predominância de carne suína. Uma parte significativa desta quantia, em média 25 kg (68 g/dia), foi consumida sob a forma de produtos cárneos, tais como embutidos cozidos ou fermentados e presuntos. Os teores de sal dos embutidos variavam de 1,8% (em salsichas) a 3,7% (em salames) e, nos presuntos maturados, de 3,8 a 5,9%. Estima-se, então, que na UE o consumo individual de sal proveniente das carnes industrializadas (contendo 2,6% em média) totalize 1,8g/dia, ou 31% da ingestão máxima recomendada de 5,8g de cloreto de sódio (o equivalente a 2,3g de sódio). No Reino Unido, os produtos cárneos processados respondem por 26% da ingestão de sódio e já foram estabelecidas metas de redução do sal nos derivados de carne a serem atingidas pelos fabricantes até 2010.

Segundo a “American Medical Association”, nos Estados Unidos, 75-80% da ingestão diária de sódio provém de alimentos processados e refeições em restaurantes. Como uma parte significativa disto deriva de carnes, a organização “Center for Science in the Public Interest”, de defesa dos direitos do consumidor em alimentação e saúde, no ano passado, entrou com petição no USDA (Departamento de Agricultura) exigindo que sejam impostos limites máximos de adição de sal em produtos cárneos.

No Brasil, não se conhece a participação dos produtos cárneos processados na ingestão de sódio, mas há o sódio das lingüiças (1,7kg de produto/pessoa/ano, com

---

<sup>1</sup> Artigo publicado na Revista ABCZ, n.46, set./out., 2008, p.50.

<sup>2</sup> Médico veterinário, professor titular da Faculdade de Engenharia de Alimentos da UNICAMP.

540mg de sódio/50g), das mortadelas (1kg, com 750mg de sódio/50g), e das salsichas (1kg, com 575mg/50g), sem falar nos hambúrgueres e no sal restante após a dessalga na carne de sol, no charque e, também, em orelhas, peles e pés salgados das feijoadas consumidas no país todo.

Mais problemáticas ainda são as quantidades de sal adquiridas para uso doméstico e os excessos encontrados nas carnes consumidas fora de casa, especialmente em churrascarias. A pesquisa POF (orçamento familiar) do IBGE, de 2003, apontou uma ingestão individual média diária, no país, de 8g de sal, variando conforme a faixa de renda e de uma região a outra, sempre acima do limite máximo recomendado de 5,8g. Nos cortes de alcatra, picanha e cupim assados, servidos em churrascarias nas vizinhanças da UNICAMP, nossas análises preliminares revelaram um teor médio de 3,8g/100g (2,2 – 6,0g/100g) de sal, ou 65% do limite diário, para quem consome só 100g de carne. Mas quem se limita a comer tão pouco?

Portanto, aqueles que recomendam “comer mais carne”, poderiam ter o cuidado de fazer uma ressalva: “cortar o sal, usar o mínimo possível”. Deste modo, estariam contribuindo com informações para melhorar os conhecimentos da população sobre alimentação saudável. O Ministério da Saúde agradecerá, com certeza.