

# O consumo de embutidos e seus riscos à saúde



As carnes processadas (alimentos embutidos) são produtos geralmente feitos a partir de carne bovina, suína, de frango e/ou peru, que diferenciam do seu estado in natura através de processos como moagem, fermentação, defumo ou qualquer técnica com o objetivo de realçar o sabor e melhorar a conservação. São eles: salame, presunto, mortadela, salsicha, nugget, linguiça, carne enlatada, carnes em conserva, preparados à base de carnes etc. Esses produtos são normalmente consumidos sem moderação. Mas é preciso esclarecer que esses produtos apresentam mais riscos do que benefícios à saúde.

Embora tenham um sabor apreciado por muitos, a quantidade no consumo faz muita diferença para a saúde, pois eles são ricos em sódio e conservantes, especialmente os nitritos e nitratos. Esses compostos são comumente utilizados para inibir a perda de cor e a proliferação do *Clostridium botulinum*, responsável por intoxicações alimentares como o botulismo. No entanto, esses compostos reagem no nosso organismo formando as chamadas nitrosaminas, que são compostos altamente cancerígenos. Isso explica os principais efeitos indesejáveis do consumo excessivo de carnes processadas. O consumo máximo permitido por dia é de 20g de presunto, por exemplo.

Várias pesquisas já foram realizadas demonstrando a estreita relação negativa entre o consumo frequente de carne processada e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como acidente vascular cerebral (ACV), câncer de bexiga, câncer colorretal, insuficiência cardíaca e morte prematura.

Os alimentos embutidos também possuem grande quantidade de sódio (para conservação do produto) e gorduras. Os conservantes são substâncias com moléculas de sódio na composição, por isso oferecem riscos à saúde até para pessoas que não sofrem de hipertensão, podendo ocasionar também retenção de líquidos.

Para adultos, a recomendação de sódio, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é de no máximo a ingestão de 2g/dia (<5g/dia de sal).

Abaixo a tabela demonstrando alguns embutidos e seu teor de sódio.

## Trocas saudáveis:

- Chester/peito de peru/mortadela - Podem ser trocados por frango desfiado, ovos mexidos, pastas de leguminosas - tipo grão de bico, ervilha (liquidificadas com azeite de oliva e ervas finas).

- A carne fresca também é uma excelente opção para ser usada no lugar dos embutidos.

Como os alimentos embutidos são também ricos em gordura saturada, representam fatores de risco também para as doenças cardiovasculares e seu consumo deve ser criterioso por pessoas diagnosticadas colesterol alto e diabetes. A maioria dos embutidos tradicionais tem o dobro de gordura das carnes in natura.

Outra dica: não há preocupação em comer um sanduíche com bacon uma vez por semana quando sair com a família ou amigos. Isso provavelmente, não vai fazer mal. O problema é comer quatro sanduíches de bacon por semana, e não fazer uso de uma alimentação

equilibrada em quantidades e qualidade durante o dia a dia.

O consumo diário de alimentos ricos em fibras como verduras, legumes e frutas além de aumentar as defesas do sistema imunológico prevenindo doenças ainda tem o papel de diminuir a absorção de gordura, e nesse caso ajudar no emagrecimento.

Os fatores que interferem diretamente na saúde de uma pessoa são os seus hábitos e estilo de vida. Assim, estratégias básicas e benéficas incluem o consumo de alimentos como frutas, verduras e legumes com frequência, realização de um adequado fracionamento de alimentos entre as refeições e o consumo suficiente de todos os grupos alimentares de acordo com o perfil de saúde e gasto calórico individualizado.



**Simone Ometto**  
Especialidade: Nutricionista com  
Especialização Clínica e Mestre em  
Ciências (USP)  
Nutricionista da Medicina Preventiva - Unimed Piracicaba

Foto Arquivo Pessoal

Alimento Embutido	Quantidade (gramas)	Teor de sódio (mg)
Nuggets de frango	5 unidades (130g)	742mg
Hamburguer de carne congelado	1 unidade (80g)	583mg
Atum em conserva	1 colher de sopa	163mg
Frango à milanesa recheado e congelado	130g	789mg