

5 MITOS E FACTOS SOBRE CARNE VERMELHA: NUTRIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A carne vermelha está no centro dos debates sobre saúde e sustentabilidade, gerando mitos e preconceitos. Importa distinguir factos de ficção, sobretudo no contexto português, onde a pecuária tem um papel relevante na economia, biodiversidade e cultura alimentar mediterrânica.

MITO #1: A carne vermelha é prejudicial à saúde

Facto: Não há evidência científica sólida de que o consumo de carne vermelha não processada seja prejudicial à saúde¹. Pelo contrário, até é benéfica, quando consumida com moderação numa alimentação equilibrada.

Uma dieta saudável exige mais do que calorias suficientes, incluindo equilíbrio entre proteínas, gorduras e micronutrientes essenciais². A carne vermelha não processada é rica em proteína de elevado valor biológico, ferro biodisponível, zinco, selénio e vitaminas do complexo B. Ao contrário da maioria das proteínas vegetais, é uma fonte completa de aminoácidos essenciais. Já a maioria dos substitutos vegetais requer combinações alimentares, são ultraprocessados, e a evidência da sua qualidade nutricional é ainda limitada³. Além disso, em grupos vulneráveis, como grávidas, a carne e o leite são fontes cruciais de micronutrientes ausentes em fontes vegetais não fortificadas⁴, enquanto veganos e vegetarianos têm maior propensão para fadiga, dores de cabeça e tonturas devido a défices de vitamina B12 e ferro⁵. A maioria dos estudos que associam carne

ao risco de cancro baseia-se em ingestões muito superiores às recomendações. A evidência científica sobre o risco da carne não processada é inconsistente⁶, com nenhuma ou fraca associação como confirmado por Lescinsky et al. (2022), que constitui a base para futuros estudos GBD (ver caixa). A nível global, entre os 25 principais fatores de risco do GBD 2021, apenas a baixa ingestão de fruta (12.^o), cereais integrais (15.^o) e hortícolas (24.^o) surgem como riscos dietéticos relevantes, sem referência ao consumo de carne⁷. Em Portugal, hábitos alimentares inadequados são um dos principais fatores de risco para a perda de DALYs (ver caixa) (5.^o) e mortalidade (3.^o), embora em queda desde 2000 e sendo a baixa ingestão de cereais integrais o principal risco alimentar. Já o consumo de bebidas açucaradas (+37%) foi o fator de risco alimentar que mais cresceu em DALYs desde 2000 (DGS et al., 2024).

MITO #2: O ser humano do século XXI não precisa de consumir carne

Facto: Dietas exclusivamente vegetais podem ter défices nutricionais, em vitamina B12, ferro heme e aminoácidos essenciais. O equilíbrio é mais importante do que a exclusão.

O consumo de carne acompanha a evolução humana há 2,5 milhões de anos e permitiu adaptações fisiológicas como o encurtamento do trato digestivo e o aumento do cérebro, com avanço cognitivo da nossa espécie. A ingestão de carne vermelha promove melhor desempenho durante a prática de exercício físico e contribui para a prevenção de fadiga muscular⁸. Em termos de quantidades, a Roda Alimentar Portuguesa, baseada na dieta mediterrânica, recomenda o consumo diário de 45 a 135 g entre carne, peixe, ovos⁹, havendo no nosso País, consumo em excesso de carne (+11,9 p.p. face às recomendações) e em defeito de frutas e hortícolas (-4,7 p.p. e -8,6 p.p.). Porém, apenas 68,5% da carne disponível teve origem na produção nacional¹⁰.

MITO #3: Conseguimos substituir toda a área para produção pecuária por culturas para alimentação humana



TEXTO

CÁTIA ROSAS

CONFAGRI

Agradecimentos: Tiago Domingos (IST) e Cristina Monteiro (FeedInov)

Facto: Muitas das áreas utilizadas para produção pecuária não permitem a produção de culturas agrícolas para consumo humano. Já a pecuária permite aproveitar esses terrenos marginais, garantindo produção de proteínas de qualidade que podem ser para consumo humano.

Cerca de 86% da ração para gado (matéria seca) é feita de matéria-prima não consumida por pessoas. Além disso, 57% da terra usada para produção animal não é adequada para produção de alimentos para consumo humano¹¹.

Em cada País e face à globalização, os agricultores procuram adequar a produção agrícola às capacidades edafo-climáticas internas e também responder à procura do mercado.

MITO #4: A produção de carne só tem efeitos negativos para o ambiente

Facto: A pecuária é essencial para a sustentabilidade alimentar, contribuindo para a segurança alimentar, reciclagem de nutrientes e valorização de terras marginais. Entre os impactos ambientais associados à produção pecuária é referida a emissão de gases com efeito de estufa, nomeadamente com a desflorestação. Porém, a desflorestação tem ocorrido sobretudo nos trópicos (95%), longe de Portugal ou da Europa, representando 6,5% das emissões globais de CO₂, impulsionada maioritariamente (71%) pela procura interna dos próprios países onde ocorre essa desflorestação, e não pelo comércio internacional (29%)¹².

Na UE, estima-se que o consumo de ali-

mentos produzidos em solos desflorestados gere, em média, cerca de um sexto da pegada carbónica total da dieta europeia¹³. Em Portugal, a desflorestação associada às importações de alimentos incide sobretudo sobre o café (23,8%), só depois nos produtos pecuários, como carne importada (20,1%) e soja (15,5%)¹⁴.

Embora menos consumo de carne possa diminuir emissões, o impacto final para uma dieta vegetariana nos países desenvolvidos seria de apenas menos 4,3% nas emissões totais e 2% no consumo energético¹⁵. O efeito de ricochete explica este fenómeno: os consumidores, ao pouparem em alimentos, redistribuem o rendimento para outros bens, limitando bastante a poupança energética real e carbónica. Por isso, a prioridade deve ser antes a descarbonização energética, sem ignorar a importância de dietas mais equilibradas.

Sabia que, em Portugal, a agricultura e pecuária, representam 12% das emissões de gases com efeito de estufa, enquanto o sector da energia contribui com 67%¹⁶?

As críticas ao impacto ambiental da pecuária ignoram muitos benefícios como¹⁷:

➤ **Reciclagem de nutrientes** – os animais convertem resíduos agrícolas e subprodutos (palha, resíduos de cereais, bagaços, etc.) em alimentos nutritivos, reduzindo desperdício. Desde a pandemia e conflitos na Ucrânia com a consequente subida dos preços de matérias-primas, aumentou o aproveitamento de excedentes agrícolas e industriais na alimentação animal e reduziu importações¹⁸.

Sabia que os resíduos e subprodutos constituem cerca de 30% do consumo global de alimentos para animais?¹¹

➤ **Uso de solos não adequados para produção de alimentos para consumo humano**¹¹.

➤ **Fertilidade dos solos** – Os ruminantes transformam forragens de baixa qualidade em proteína de elevado valor biológico e produzem estrume, essencial para a saúde do solo.

➤ **Pegada carbónica do leite** – Quando avaliada por grama de proteína, é menor à de alternativas vegetais como o leite de arroz; importa, pois, considerar unidades funcionais adequadas.

Além disso, contribui para a coesão territorial e o impacto ambiental da carne varia consoante a produção. Nem toda a carne tem o mesmo impacto ambiental. Práticas

sustentáveis, como a sementeira direta, pastagens biodiversas, sistemas intensivos bem geridos com bem-estar dos animais e gestão de efluentes, raças autóctones assim como dietas otimizadas para os animais, reduzem emissões e resíduos, regenerando solos e biodiversidade.

Sabia que a Lactogal possui a Certificação no referencial de Bem-Estar Animal, Welfare Quality, que engloba todos os produtores de leite bem como as unidades fabris onde se processa o leite, e atesta as preocupações da empresa ao nível do bem-estar dos animais nas explorações de leite? (www.lactogal.pt)

MITO #5: A dieta Eat-Lancet é universalmente aplicável

Facto: A dieta Eat-Lancet, desenvolvida por cientistas e proposta em 2019, considera uma forte redução do consumo de carne, para níveis muito inferiores aos da Dieta Mediterrânica, enquanto ignora diferenças regionais na produção alimentar e possíveis impactos negativos na saúde. A sua aplicação global aumentaria a dependência de importações, contrariando princípios de segurança alimentar e resiliência dos sistemas agroalimentares.

NOTAS

- 1 Johnston et al, 2019; Han et al, 2019.
- 2 Ritchie et al., 2023
- 3 Rizzolo-Brme et al, 2023
- 4 Mente et al, 2023; EC, JRC, 2024; Adesogan, 2020; OMS, 2023.
- 5 Pawlak et al, 2013.
- 6 Brauer & Zhou, 2018; Oostindjer et al., 2014.
- 7 Brauer et al., 2024.
- 8 CONFAGRI, 2021
- 9 Rodrigues et al, 2006.
- 10 INE, 2021.
- 11 Mottet et al., 2017.
- 12 Our World in Data
- 13 Notarnicola et al. (2017).
- 14 Trase (2024)
- 15 Grabs, 2015.
- 16 APA, 2024.
- 17 Adesogan, 2020 Hristov, J, 2024; Poux & Aubert, 2022; EC, JRC, 2024; Domingos, 2022 vs. Poore and Nemecek, 2018.
- 18 IACA, 2023
- 19 Gupta et al., 2019; 2024.
- 20 Beal et al., 2023; FAO, 2020; Stanton, 2024; Young, 2022; Zagmutt et al., 2020; Woolston, 2020.
- 21 Tosti et al., 2017; Lorca-Camara et al., 2024; Álvarez et al., 2024

Desde 2016 que Portugal, através da Direção-Geral da Saúde, integra o Global Burden Disease Study (GBD), estudo internacional, que estima as causas da carga da doença, bem como a carga da doença atribuída a 88 fatores de risco em 204 países, com influência na perda de anos de vida saudável (DALYs) e mortalidade. Os fatores de risco modificáveis como a alimentação inadequada, o tabagismo, o elevado consumo de bebidas alcoólicas e a inatividade física e sedentarismo, são os que mais condicionam a carga da doença no País (DGS et al 2024).

Embora a dieta Eat-Lancet vise a sustentabilidade e a redução de doenças crónicas¹⁹, tem sido objeto de múltiplas críticas, das quais²⁰:

- Défices de micronutrientes essenciais, afetando a cognição e maior risco de desnutrição.
- Impactos na saúde mental.
- Diferenças desprezáveis na mortalidade face a outras dietas.
- Maior custo face a dietas alternativas.
- Abordagem global, ignorando adaptação regional.

Já a Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade, tem reconhecidos benefícios para a saúde e para o ambiente²¹; promove um consumo equilibrado de carne e alimentos frescos, da época. Mais do que um padrão alimentar, representa um estilo de vida, incluindo exercício físico, refeições partilhadas e o respeito pelas tradições e recursos locais, o que evidencia a ligação da sustentabilidade alimentar à cultura e realidade agrícola de cada região.

Conclusões

Um sistema alimentar sustentável exige reduzir desperdícios, otimizar a produção e promover um consumo equilibrado. Nenhuma dieta é automaticamente saudável. Aprofundar o conhecimento sobre a alimentação permite tomar decisões informadas que conciliam saúde e sustentabilidade. A virtude está no equilíbrio e em otimizar recursos: a carne pode integrar uma dieta saudável e sustentável, consumida com moderação e proveniente de produção nacional responsável. ●



<https://www.confagri.pt/content/uploads/2025/04/Bibliografia.pdf>