



FATOS ATUAIS SOBRE O CAMARÃO E A SAÚDE DO CONSUMIDOR

YASMIM PESSOA, KARLA SUZANNE,
LARISSA SEABRA E RODRIGO CARVALHO

Os camarões estão entre os frutos do mar mais desejados e mais consumidos do mundo. Contudo, dois aspectos relacionados aos seus efeitos na saúde podem ser motivo de preocupação para alguns consumidores. A “melhor estratégia” para prevenir e afastar preocupações, portanto, é a informação.

Alergias a crustáceos. O primeiro motivo de preocupação corresponde à presença de alérgenos no camarão, considerado restrito para pessoas alérgicas, mas que mostrou não apresentar riscos à saúde daqueles consumidores que não possuem essa limitação.

As reações adversas ao pescado se dividem em três categorias, em função dos seus mecanismos principais: 1) reações imunológicas, incluindo as reações alérgicas e a síndrome da enterocolite desencadeada por proteína alimentar (FPIES, do inglês Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome); 2) reações tóxicas, incluindo

biotoxinas marinhas e 3) intolerância alimentar (**veja na imagem**).

Vale destacar que as reações adversas das categorias 2 e 3 frequentemente se assemelham aos sintomas clínicos de alergia a frutos do mar, e um diagnóstico eficaz é importante para distinguir entre uma verdadeira alergia a frutos do mar e outras reações adversas.

A tropomiosina, uma proteína presente nas células musculares e não musculares dos crustáceos, moluscos, baratas e nos ácaros, é o principal alérgeno encontrado nos crustáceos. Os sinais clínicos podem ocorrer após a ingestão destes alimentos, por meio do contato com a pele e por inalação das proteínas nos aerossóis em suspensão durante o processamento e o cozimento dos crustáceos e moluscos – uma vez que a tropomiosina não é destruída pelo calor. O descasque do camarão também é ineficaz para prevenir reações alérgicas.

Em adição aos alérgenos, certos aditivos, como os sulfitos, também po-

dem desencadear reações alérgicas. Eles são amplamente utilizados como antioxidantes nas indústrias alimentícia e farmacêutica, e também na piscicultura, como inibidor da melanose nos camarões (escurecimento enzimático da carapaça dos crustáceos).

A exposição tópica, oral ou parenteral aos sulfitos pode ter muitos efeitos clínicos adversos em indivíduos sensíveis e causar alergia em muitas pessoas, segundo afirma Góes em um estudo, sendo os sintomas mais comuns a urticária, diarreia, choque anafilático, dores de cabeça e abdominais, náuseas e tonturas. Estes sintomas são similares àqueles provocados por reações alérgicas à tropomiosina, portanto, parte das reações alérgicas atribuídas aos crustáceos é causada pelo sulfito.

Entre as medidas preventivas importantes estão o acompanhamento por profissionais médicos e nutricionistas, além de comprar camarões bem conservados e com um alto grau de frescor, beneficiados em uma indústria cer-

tificada, na qual os níveis de sulfito são obrigatoriamente monitorados.

O CAMARÃO E O COLESTEROL. O segundo motivo de preocupação sobre o consumo de camarão diz respeito ao seu teor de colesterol. Ele possui mesmo uma alta concentração, e consequentemente aumenta as chances de promover doenças cardíacas em quem o consome?

O colesterol é um lipídio, mais especificamente um esteróide, presente nas membranas das nossas células, em nosso fígado e também nos alimentos que consumimos diariamente, principalmente naqueles de origem animal, que auxilia o metabolismo de vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A, D, E e K e a produção de hormônios do nosso corpo.

Existem dois tipos de colesterol: o LDL, o “colesterol ruim”, e o HDL, o “colesterol bom”. A diferença entre ambos está na proteína que os transporta na corrente sanguínea para que possam exercer suas funções nas células. O colesterol que nós ingerimos por meio dos alimentos é exclusivamente transportado no sangue pela lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), no entanto, se o consumimos exageradamente, haverá um excesso dessa lipoproteína, reduzindo a captação de colesterol pelas células e o acumulando na corrente sanguínea – um alto fator de risco para doenças cardiovasculares – e ainda está associado a um maior risco de contrair a diabete tipo 2, doenças no fígado e diversos tipos de câncer.

Por outro lado, as lipoproteínas de alta densidade (HDL-c) reduzem o excesso de colesterol na corrente sanguínea, para que depois ele possa ser excretado pelo nosso organismo. Por essa razão, o HDL é conhecido como “colesterol bom”.

A “Diretriz para os Cuidados com o Estilo de Vida para Reduzir o Risco Cardiovascular”, da Associação Americana do Coração e do Colégio Americano de Cardiologia (American Heart Association, AHA e American College of Cardiology, ACC) de 2013, deixou de recomendar o limite para a ingestão diária de colesterol porque “as evidências sobre o quanto reduzir o colesterol na dieta reduz o LDL-c (colesterol ruim) no sangue são insuficientes”.

Um padrão de dieta saudável enfatiza frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura ou sem gordura, baixo sódio, fontes de proteína magra, nozes, sementes e óleos vegetais.

É importante mencionar que a

CATEGORIAS DAS REAÇÕES ADVERSAS AO CONSUMO DE PESCADO



Fonte: Ruethers, 2018

NÍVEIS DE LÍPIDIOS E COLESTEROL EM CAMARÃO INTEIRO E FILÉ, FILÉ DE PESCADA BRANCA, PEITO DE FRANGO E PATINHO BOVINO, CRUS

ALIMENTO	LÍPIDIOS G/100G	COLESTEROL MG / 100G	FONTE
CAMARÃO INTEIRO CRU	0,5	124	LIMA (2011)
CAMARÃO INTEIRO CRU (EUA)	0,5	161	USDA (2021)
CAMARÃO FILÉ CRU	0,3	26	ARAÚJO ET AL. (2012)
PESCADA BRANCA CRUA, FILÉ	4,0	65	LIMA (2011)
PEITO DE FRANGO SEM PELE	3,0	59	LIMA (2011)
PATINHO BOVINO CRU	4,5	56	LIMA (2011)

Fonte: ABCC

composição do camarão nas tabelas nutricionais corresponde ao animal inteiro. No entanto, é no cefalotórax (cabeça+tórax) do camarão onde se concentram os lipídios, entre eles o colesterol. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da Unicamp, uma porção de 100 g de camarão inteiro cru possui 0,5 g de lipídios e 124 mg de colesterol; e nos EUA, segundo a base de dados do Departamento de Agricultura, o mesmo camarão contém 0,5 g de lipídios e 161 mg de colesterol.

Um dado importante, fruto de uma pesquisa realizada pelo Departamento de Nutrição da UFRN, é que em uma porção de 100 g de filé de camarão o lipídio representou 0,3 g e o colesterol apenas 26 mg. Estes valores, que no caso do colesterol representam 20% daquele encontrado no camarão inteiro, são baixos se comparados a outras proteínas magras.

Por exemplo, em 100 g de filé de pescada branca se encontram 4 g de

lipídios e 65 mg de colesterol. A mesma porção de peito de frango sem pele cru contém 3 g de lipídios e 59 mg de colesterol; e em 100 g de patinho bovino cru, existem 4,5 g de lipídios e 56 mg de colesterol (**confira na tabela**).

Dessa forma, podemos afirmar que o consumo do camarão, em especial do filé, quando preparado sem a utilização exagerada de gorduras que possuem altos valores de colesterol, não representa risco à nossa saúde cardiovascular. Pelo contrário, o filé de camarão é uma das opções mais saudáveis de proteína que temos acesso atualmente e devemos, cada vez mais, incorporá-lo às nossas refeições diárias. ■

YASMIM PESSOA é discente do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte;

KARLA SUZANNE e **LARISSA SEABRA** são docentes do curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio;

RODRIGO CARVALHO é docente dos cursos Técnico em Aquicultura e de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.