

Revista da



ABCC

Associação Brasileira
de Criadores de Camarão

Edição Digital

ISSN 1982-4823

ANO XXIII N°1 JANEIRO DE 2021

Industrialização: A Alternativa para Interiorizar e Aumentar o Consumo de Camarão Cultivado pelo Brasil



COMPEscal - ARACATI - CE

CADASTRE-SE

ABCCAM.COM.BR



FATOS ATUAIS SOBRE O CONSUMO DE CAMARÃO E O COLESTEROL

Yasmim Pessoa¹, Karla Suzanne², Larissa Seabra², Rodrigo Carvalho³

¹Discente do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte

²Docentes do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte

³Docente dos Cursos Técnico em Aquicultura e de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal do Rio Grande do Norte



Fonte: Aldo Fratellia, Senecruz, França

Com o passar do tempo, a ciência vem comprovando malefícios provenientes do consumo de diversos alimentos que representam riscos à nossa saúde e favorecem o desenvolvimento de doenças. No entanto, tem sido frequente a divulgação de informações incorretas ou incompletas sobre certos alimentos, entre eles o camarão, que é um alimento considerado restrito para pessoas alérgicas, mas que mostrou não apresentar riscos à saúde dos consumidores que não possuem essa limitação.

Um dos assuntos mais questionados sobre o camarão é o seu teor de colesterol: ele possui mesmo uma alta concentração, e conseqüentemente aumenta as chances de promover doenças cardíacas em quem o consome?



Mas o que é exatamente o colesterol? 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. Na verdade, o colesterol desempenha diversas funções muito importantes em nosso organismo, tais como auxiliar no metabolismo de vitaminas lipossolúveis, como a vitamina A, D, E e K bem como, é necessário para 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 eles possam exercer as suas funções nas células. O colesterol que nós ingerimos através 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 que irá reduzir a captação de colesterol pelas células, fazendo com que ele se acumule na corrente sanguínea, o que representa um alto fator de risco para doenças cardiovasculares e ainda está associado a um maior risco de contrair a diabetes tipo 2, doenças no fígado e diversos tipos de câncer (Xu et al., 2018).

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 (Carson et al., 2020).

De forma similar, a edição de 2015-2020 das "Diretrizes Alimentares para os Americanos" (Dietary Guidelines for Americans, DGA), do Comitê Consultivo de Diretrizes Alimentares do governo dos EUA, não limitou a ingestão diária de colesterol a 300mg por dia, como no passado, uma vez que "as evidências disponíveis não apresentam uma relação razoável entre o colesterol da dieta e o colesterol no sangue" e acrescenta "O colesterol não é um nutriente cujo consumo elevado seja preocupante". Apesar desta mudança, o DGA alerta que "a falta de um limite não significa que o colesterol não é importante para um padrão alimentar saudável." (Carson et al., 2020).

Agora que já sabemos alguns fatos sobre o colesterol, vamos discutir acerca da sua presença no camarão. É importante mencionar que a composição do camarão nas tabelas nutricionais corresponde ao animal inteiro, no entanto, é no cefalotórax (cabeça + torax) do camarão onde se concentram os lipídios, entre eles o colesterol. De acordo com a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos da UNICAMP (Lima, 2011), uma porção de 100g de camarão inteiro cru possui 0,5 g de lipídios e 124 mg de colesterol, enquanto que 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 (USDA, 2021).

Um dado importante, fruto de uma pesquisa realizada pelo Departamento de Nutrição da UFRN (Lima, 2011), é que em uma porção de 100 g de filé de camarão o lipídio representou 0,3 g e o colesterol apenas 26 mg (Araújo, 2012). 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 encontra 4g de lipídios e 65 mg de colesterol e na mesma porção de peito de frango sem pele cru, há 3 g de lipídios e 59 mg de colesterol e em 100g de patinho bovino cru, se apresenta 4,5 g de lipídios e 56 mg de colesterol. (Tabela).

Apesar da sua baixa concentração, os lipídios presentes no camarão são ricos em fosfolipídios, importantes para a manutenção da membrana celular e ácidos graxos do tipo ômega 3, EPA e DHA, que trazem diversos benefícios para a saúde (Takeungwongtrakul et al., 2012).

Tabela. Níveis de lipídios e colesterol em camarão inteiro e no seu filé, filé de pescada branca, peito de frango e patinho bovino, crus.

ALIMENTO	LIPÍDIOS 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)

Tendo isso em vista, quando comparado a outras proteínas cárneas com baixo teor de lipídios, fica claro, como o camarão está longe de ser um alimento com alto índice de lipídios e colesterol. Infelizmente, diversos estudos, inclusive recentes (Carson et al., 2020), ainda incluem o camarão inteiro indiscriminadamente na lista dos alimentos ricos em colesterol, especialmente nos EUA, onde o principal produto de camarão consumido é o filé.

Em tese, a presença de gordura saturada nos alimentos auxilia na absorção de colesterol pelo organismo, no entanto, felizmente o camarão possui um teor baixíssimo desse e de outros tipos de gordura ou lipídeos, o que contribui para uma menor captação do colesterol em nosso corpo quando o ingerimos. Também é importante esclarecer que fatores genéticos podem influenciar na absorção de colesterol em cada indivíduo.

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.

O texto acima faz parte da TAREFA B. Benefícios do camarão para a saúde do projeto de extensão PROAQUA: Utilização, aplicação e mercado para o camarão cultivado da Escola Agrícola de Jundiá da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

@PROAQUAUFRN | rodrigoplfc@ufrnet.br

Referências bibliográficas – Consultar autores ou a ABCC.



A MELHOR HORA
DE SER FELIZ *é agora*

Camara
e cia



ABF
EXCELÊNCIA
EM FRANCHISING
2020

17º
ano

Estamos presentes nos estados:

São Paulo • Rio de Janeiro • Espírito Santo • Goiás • Sergipe • Alagoas
Pernambuco • Paraíba • Rio Grande do Norte • Piauí • Pará • Amazonas

www.camaraocia.com.br •   /camaraocia