

Entrevista desta edição:



Dr. Luis Claudio Correia
Livre-docente em Cardiologia,
Doutor em Medicina e Saúde,
Professor Adjunto da Escola
Bahiana de Medicina.

1. Qual a relação entre o consumo de carnes vermelhas e as doenças do coração?

Dois grandes estudos o Health Professionals Study e o Nurses' Health Study avaliaram a associação entre a quantidade de carne vermelha consumida e certo aumento de eventos cardiovasculares. Estes estudos apenas compararam quem consome muita carne contra quem consome pouca carne por conta própria. Estas comparações em estudos observacionais são repletas de fatores de confusão.

2. O que são fatores de confusão?

Por exemplo, em geral, pessoas que têm o perfil consumidor de carne tendem a ter menos cuidado com a saúde, alimentação é mais desregrada, engordam com mais facilidade, procuram médicos com menos frequência, negligenciam seus medicamentos anti-hipertensivos. E estas diferenças podem ser as verdadeiras responsáveis pela menor incidência de desfechos cardiovasculares indesejados sobretudo INFARTOS E DERRAMES.

3. Existem comprovações científicas quanto ao benefício do uso moderado de carne vermelha?

Não. Portanto, não podemos afirmar categoricamente que o consumo de carne vermelha deve ser restringido.

4. Então você libera totalmente o consumo de carne vermelha para seus clientes?

Para falar a verdade, do ponto de vista de evidências, esse não é um tópico muito relevante a ser discutido. Minha recomendação geral é que devemos ser moderados em tudo que consumimos, incluindo carne vermelha.

5. Mas essa "liberalidade" não poderia aumentar o colesterol das pessoas?

Uma vez conheci um indivíduo que era filho de uma famosa baiana de acarajé em Salvador. Sua dieta era baseada em acarajé, no café, almoço e jantar. O colesterol deste jovem era absurdamente elevado. Este nível de consumo, de fato, aumenta o colesterol. Porém, o que chamamos de consumo liberado em geral não chega a afetar substancialmente o colesterol, pois a maioria do colesterol é produzido de forma endógena (pelo organismo). O colesterol depende mais de nossa predisposição do que da nossa dieta.

6. Então, qual a mensagem final?

Temos que consumir alimentos de forma moderada e equilibrada, um pouco de tudo. Evitando os extremos, melhoramos nossa qualidade de vida e quem sabe teremos algum benefício para a saúde.

Fora isso, devemos aproveitar a vida.

Veja a entrevista na íntegra no nosso site.

Unidades LPC



Barra



Luçia



Pituba



Imbuí



Itapua



Cajazeiras



Vilas do Atlântico



Camaçari



Hospital Português

SER ESPECIALIZADO EM VOCÊ É...

Garantir o processo de melhoria contínua dos nossos serviços!

No último dia 31 de outubro o Laboratório LPC passou, com grande êxito, por mais uma etapa para manutenção do seu Selo de Qualidade conquistado no ano de 2001. Os auditores do PALC (Programa de Acreditação de Laboratórios Clínicos), da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial (SBPC/ML) realizaram a verificação do laboratório e de suas unidades de atendimento com base na norma do programa que contempla mais de 150 itens. O Laboratório LPC agradece a toda sua equipe pela dedicação e empenho e compartilha mais esta conquista com seus clientes.



Responsável
Médico:
Dr. José Carlos Lima
CRM: 3125

BARRA - Av. Centenário, 54 | Chame-Chame | Salvador-BA | CEP 40.155-150

LUÇIA - Av. Juracy Magalhães Júnior, S/N - Loja 01 - Edf Ticiano | Rio Vermelho | Salvador-BA | CEP 40.295-090

PITUBA - Av. Paulo VI, 1920 | Pituba | Salvador-BA | CEP 41.830-000

IMBUÍ - Rua dos Colibris, 44 - Shopping Caboatã - Lojas. 11 e 12 | Imbuí | Salvador-BA | CEP 41.720-060

ITAPUÁ - R. Lot. Jardim Encantamento, nº 01 Quadra 02 - Farol Center - Lojas 01, 02 e 07 | Salvador-BA | CEP 41.800-500

CAJAZEIRAS - DN Master Clínica | Estrada do Coqueiro Grande, 40 | Fazenda Grande II | Cajazeiras | Salvador/BA

VILAS DO ATLÂNTICO - Al. Praia de Itapoã, Qd.D15 L.33 | Villas do Atlântico | Lauro de Freitas-BA | CEP 42.700-000

CAMAÇARI-BA (HOSPITAL SEMED) - R. Francisco Drumond, 238 | Centro | Camaçari-BA | CEP 42.800-500

HOSPITAL PORTUGUÊS - Av. Princesa Leopoldina, 914 | Barra Avenida | Salvador/BA | CEP 40.140.901 (Térreo do Centro Médico HP)

71 2203 9955 / www.laboratoriolpc.com.br



EM FOCO

www.laboratoriolpc.com.br | facebook.com/laboratoriolpc

1º Quadrimestre 2014 | Ano 09 | Nº 15

Carne vermelha: Amiga ou inimiga da saúde?

Saiba mais sobre um dos alimentos mais consumidos pelos brasileiros.

Leia mais

- Vacinas para viajantes.
- LPC mantém Selo PALC.
- Dicas e curiosidades sobre a carne vermelha.
- Entrevista com o Cardiólogo Dr. Luis Claudio Correia.



Editorial

Nesta edição vamos contar um pouco sobre o quanto a carne vermelha é importante para a vida humana e quais suas principais contribuições em nosso dia-a-dia. Em clima de férias, falaremos sobre vacinas dos viajantes.

Gostaríamos também de compartilhar com todos a revalidação do nosso selo de qualidade (PALC), uma vitória que também é dos nossos clientes e amigos.

UNIDADE VILAS.

ESPECIALIZADA

TAMBÉM EM

SEUS FILHOS.

ABERTO AOS DOMINGOS

E FERIADOS.

Unidade Vilas, totalmente reformada.

A unidade LPC Vilas do Atlântico está totalmente reformada. Agora ainda melhor para cuidar de você e dos nossos pequenos.

Preparamos o **"Espaço Criança"**, um local pensado exclusivamente para o atendimento infantil.

LPC - Especializado em cuidar bem de seus filhos.

EXPEDIENTE
Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dr.ª Daniela Lima e Jaime Lima - Edição e Arte: Etra Comunicação - Fotos: Shutterstock e Valter Santos - Tiragem: 7.000 - Gráfica: Gensa Gráfica - Diretor Técnico Responsável: Dr. José Carlos Lima - CRM: 3125/BA.

Vacinas são indispensáveis a todo viajante

Todas as pessoas que pretendem viajar devem conhecer muito bem os riscos potenciais dos países visitados e adotar medidas preventivas para reduzir e minimizar o dano potencial a saúde.

Os elementos chaves mais importantes para determinar o risco dos viajantes estão relacionados com o destino, o motivo da viagem, o estado de saúde do viajante, a hospedagem e acesso a serviços básicos de higiene (água potável e infraestrutura sanitária), a manipulação adequada dos alimentos, a estação do ano e ao comportamento/estilo de vida do viajante.

Elaborar um plano correto e completo para o viajante é fundamental para se obter a resposta imunológica desejada.

Apesar das recomendações variarem de acordo com o viajante e o destino da viagem, algumas vacinas poderiam ser indicadas de rotina, como: gripe, tétano, coqueluche, varicela, sarampo, meningite. Outras como a febre amarela são indicadas para quem viaja para regiões endêmicas.

Na sua próxima viagem, não se esqueça: Solicite uma avaliação vacinal e se proteja!

Carne Vermelha x Colesterol

São muitas as contestações a respeito da ingestão de carne vermelha. No entanto, trata-se de um alimento com grande quantidade e variedade de nutrientes fundamentais para uma dieta saudável.

Os possíveis malefícios da carne vermelha estão ligados, sobretudo a escolha de cortes mais "gordos". Estes são ricos em gorduras saturadas e colesterol, porém, se forem consumidos com moderação e principalmente em equilíbrio com demais tipos de alimentos, provavelmente, não influenciarão negativamente para uma vida saudável.

Adote uma dieta balanceada, tentando priorizar as proteínas de alto valor biológico nas principais refeições e evitando sempre os exageros.

30% do colesterol sanguíneo é de origem da dieta e 70% é de origem endógena.

Carne vermelha é prejudicial à saúde?

Poucos alimentos geram tanta discussão antes de ir para a mesa, como a carne vermelha. Tanto que muitas pessoas a eliminaram do cardápio. Mas será que esta atitude radical é necessária? A carne vermelha não é um vilão como muitos acham. Controlando a quantidade e escolhendo o tipo mais saudável, é possível se obter nutrientes essenciais ao organismo sem prejudicar a saúde.

A carne vermelha é uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico e fornece todos os aminoácidos necessários ao metabolismo. Tais moléculas são responsáveis pela formação da estrutura muscular. As carnes também apresentam



vitaminas (como a B12), ferro e gorduras saturadas. As gorduras, em proporções adequadas, são importantes para a saúde, porque agem na absorção e no transporte de vitaminas (A, D, E e K), participam do metabolismo de hormônios e na formação das membranas celulares.

Assim, para aproveitar o máximo desse alimento tão completo, é fundamental adotar alguns critérios na hora de escolher a carne vermelha. Dentre os cortes mais magros, destacam-se: *filé mignon, lagarto, patinho, alcatra, maminha e coxão duro*; já a *picanha* e o *contrafilé* são mais gordurosos e devem ser consumidos esporadicamente.

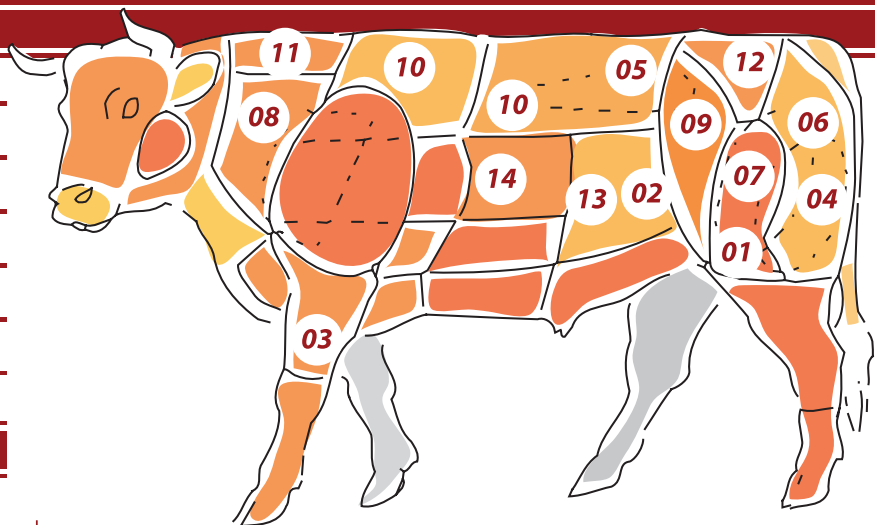
Quadro 1

Alimento fundamental na dieta dos seres humanos apresenta na sua composição os seguintes componentes: por 100g de carne.

Proteínas	22% (média)	B1	0.15mg
Lípidios	19%(média)	B5	3,5mg
Ferro	2,8mg	Colesterol	120mg
Sódio	75mg	Cálcio	6mg
Potássio	300mg	Magnésio	25mg
Zinco	6,5mg		

Quadro 2

Os cortes com menor teor de gordura			
01. Patinho	7 gramas		
02. Maminha	7 gramas		
03. Músculo	7 gramas		
04. Lagarto	9 gramas		
05. Filé mignon	9 gramas		
06. Coxão duro	9 gramas		
07. Coxão mole	9 gramas		
Os cortes mais gordos			
08. Acém	11 gramas		
09. Alcatra	12 gramas		
10. Contra-filé de costela	13 gramas		
11. Cupim	13 gramas		
		12. Picanha	20 gramas
		13. Fraldinha	26 gramas
		14. Costela	28 gramas



VOCÊ SABIA?

- A carne vermelha é o alimento que mais contém ferro, vitaminas do complexo B, zinco, magnésio, sódio, potássio e outros nutrientes.
- O ferro contido na carne é melhor absorvido pelo organismo do que os de origem vegetal.
- Carnes preparadas fritas apresentam alto teor de gorduras saturadas, que elevam o colesterol ruim (LDL) fazendo crescer o risco de doenças do coração. Prefira carnes grelhadas, cozidas ou assadas.
- Comer carne vermelha não faz mal ao coração se o indivíduo opta pelos cortes magros e em quantidades moderadas.
- Devido ao seu alto teor proteico, a carne vermelha torna a digestão mais lenta. Para digerir o alimento, o estômago necessita de três a oito horas. Por isso, sugere-se evitar este alimento a noite, pois pode causar desconforto.

Algo +

- A espécie humana sempre comeu carne. Nas cavernas, nossos antepassados davam preferência a ela, como concluíram vários estudos de suas arcadas dentárias.
- Esta preferência por carnes, abundante em calorias e proteínas, provavelmente ajudou ao crescimento do cérebro.
- A denominação "carne vermelha" decorre da presença de uma proteína denominada "Mioglobina" que por isso confere a cor da carne.
- Fraldinha, coxão mole e músculo são peças que costumam apresentar mais fibras, por isso, antes de cortar a carne é preciso ficar atendo ao sentido delas para que os pedaços fiquem macios. O segredo é deslizar a faca na transversal seguindo o desenho das fibras.

