

Data: 02.05.2014

Titulo: Marinar carne em cerveja reduz efeitos tóxicos do churrasco

Pub:



Tipo: Jornal Nacional Diário

Secção: Nacional

Pág: 1;10


clipping
consultores



Área: 778cm² / 35%

Tiragem: 106.993

FOTO

Cores: 4 Cores

ID: 4839265



Marinar carne em cerveja reduz efeitos tóxicos do churrasco

● **Estudo** da Universidade do Porto revela que a cerveja preta inibe em 53% as substâncias cancerígenas formadas pelo fumo

Inês Schreck
ines@jn.pt

Marinar a carne de porco em cerveja antes de a colocar na grelha é agora mais do que uma dica gastronómica. Investigadores do Porto provaram que reduz as substâncias cancerígenas do churrasco.

Os investigadores marinaram durante quatro horas várias amostras de carne de porco, escolhida por ser mais gordurosa, em cerveja preta, em cerveja sem álcool e em cerveja comum. Depois, colocaram as diferentes carnes a grelhar sobre as brasas de carvão. No final, pesquisaram a presença de hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, substâncias

presentes no fumo que passam para a carne – sobretudo a mais gordurosa – e são consideradas cancerígenas.

Feitas as análises, concluíram que a cerveja preta é a mais eficaz a inibir a formação destes hidrocarbonetos policíclicos aromáticos na carne de porco. A marinada de cerveja preta permitiu reduzir em 53% a acumulação daquelas substâncias químicas, a de cerveja sem álcool

reduziu em 25% e a cerveja corrente diminuiu 13%.

“A cerveja preta tem mais propriedades antioxidantes e por isso foi mais eficaz a impedir a formação destes compostos”, explicou, ao JN, Isabel Ferreira, responsável pelo estudo, publicado há dias no “Journal of Agricultural and Food Chemistry” e que resultou da colaboração das faculdades de Farmácia e de Ciências da Nutrição da Uni-



versidade do Porto e ainda da Universidade de Vigo.

Os hidrocarbonetos policíclicos aromáticos são compostos que resultam da combustão e que se libertam para o ar e água. A sua concentração é mais elevada em zonas próximas de incêndios. “Está provado que a ingestão destes compostos provoca cancro e por isso quisemos estudar o que pode inibi-los no churrasco”, referiu a responsável da Universidade do Porto. Por outro lado, acrescentou Isabel Ferreira, já há estudos que “correlacionam o consumo frequente de carne grelhada no carvão com a elevada incidência de cancro do colorretal”.

Não é a primeira vez que esta equipa estuda os químicos formados durante o processo de cozinhar a carne. Em 2008, na mesma publicação científica, publicou um estudo sobre os efeitos das marinadas de cerveja e vinho tinto na redução da formação de aminas heterocíclicas aromáticas num bife frito. Ambas as marinadas tiveram bons resultados, mas a de cerveja já apresentava melhores indicadores, o que levou ao estudo subsequente. ●

COMO SE FORMAM HIDROCARBONETOS

Os hidrocarbonetos policíclicos aromáticos são compostos químicos provenientes do fumo. No churrasco, formam-se especialmente quando a gordura da carne escorre para as brasas e provoca fumo.

PUBLICAÇÃO EM REVISTA CIENTÍFICA

O estudo da equipa da Universidade do Porto foi publicado no “Journal of Agricultural and Food Chemistry”, da ACS Publications, no final de março, e replicado em vários sites internacionais.



“Não defendemos a abolição do churrasco, basta alguns cuidados e moderação”.

Isabel Ferreira
Responsável pelo estudo

CONSELHOS// DIMINUIR RISCOS

AFASTAR A GRELHA E ESPERAR PELAS BRASAS

Para além de marinar a carne em cerveja, é aconselhável não aproximar demasiado a grelha do carvão (mínimo cerca de 10 centímetros) e esperar pelas brasas para não expor diretamente a carne ao fumo.

ESCOLHER CARNES MAIS MAGRAS E NÃO ABUSAR

Escolher carnes mais magras ou peixe para limitar a quantidade de gordura que cai na lenha ou carvão é uma forma de minimizar os riscos para a saúde. É recomendável moderação no recurso ao churrasco.