

Sexta-Feira, 01 de Maio de 2026

Carne vermelha em excesso pode aumentar risco de demência, diz estudo

SAIBA DETALHES

Metrópoles

Pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, encontraram uma associação entre o consumo excessivo de carne vermelha e o aumento do risco de desenvolvimento de doenças neurológicas, como a perda da capacidade cognitiva e a demência.

Embora os resultados do estudo sejam preliminares, os pesquisadores alertam que a população deveria reduzir ou mesmo considerar substituir a carne vermelha por outras fontes de proteínas.

“Substituir carne vermelha por fontes de proteína alternativas e mais saudáveis, como opções à base de plantas, pode ajudar a reduzir o declínio cognitivo e o risco de demência”, escreveram os autores da pesquisa publicada em janeiro na revista *Neurology*.

Estudos anteriores já mostraram evidências de que o consumo em excesso de carne vermelha pode levar a complicações cardiovasculares e aumentar o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2.

Carne vermelha e demência

Os pesquisadores da Universidade de Harvard analisaram os dados de aproximadamente 133 mil profissionais de saúde norte-americanos inscritos em dois estudos feitos no país — o NHS e o HPFS. Eles queriam ter uma visão mais ampla sobre a relação entre o consumo de carne vermelha e a demência.

Os piores resultados para problemas cognitivos foram relacionados ao consumo de carnes vermelhas processadas, como salsicha, bacon e salame. Embora as carnes não processadas também estivessem associadas ao aparecimento de distúrbios cognitivos como demência, o risco se mostrou menor.

A quantidade consumida também teve influência no resultado. O grupo de participantes que consumia mais carne vermelha diariamente corria 13% mais risco de desenvolver demência em comparação ao grupo que consumia pouca.

Alternativas

Os autores da pesquisa esclarecem que as pessoas não devem parar de consumir carne vermelha totalmente, mas sim manejar e fazer trocas inteligentes, por fontes de proteína mais saudáveis.