

Segunda-Feira, 22 de Junho 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.