



Artigo

Carne ovina: importante fonte de Ômega 3

André Sorio *

Os ovinos se tornarão em breve uma fonte importante do saudável ácido graxo conhecido como Ômega 3. As fontes mais utilizadas atualmente são peixes de águas frias como atum, salmão e sardinha, além do azeite de oliva e algumas outras fontes vegetais de menor importância.

Diversas pesquisas demonstraram altos níveis de Ômega 3 na carne ovina, com alta herdabilidade entre as gerações seguintes de filhotes. Isso está pavimentando um programa de seleção genética, na Austrália e na Nova Zelândia, para aumentar a quantidade de ácidos graxos benéficos na carne de ovelhas e cordeiros e estes animais chegarão em breve ao Brasil.

Os benefícios dos ácidos graxos Ômega 3 são conhecidos há vários anos. O ácido graxo Ômega 3 mais importante em termos de nutrição humana é o ácido docosa hexanoico (DHA). Todas as membranas celulares no corpo humano necessitam o DHA. Ele é vital para o crescimento inicial das crianças e, em particular, para o desenvolvimento do cérebro e dos olhos. Também é largamente reconhecido como redutor da pressão sanguínea e do risco de doenças coronarianas, assim como da chance de



ocorrência de diabetes do tipo 2, do mal de Alzheimer e da asma.

As autoridades de saúde de alguns países sugerem um consumo diário de no mínimo 430 mg para mulheres e 610 mg para homens de ácidos graxos poliinsaturados, incluindo o DHA, para reduzir o risco de doenças crônicas. No entanto, diversas pesquisas de dieta da população mostram que o consumo real alcança somente uma fração desta quantidade, cerca de 10 a 30%, de acordo com o país.

A maciez e suculência da carne vermelha é relacionada ao seu teor de gordura intramuscular (também chamado de marmoreio). Uma carne ideal, do ponto de vista industrial, contém de 3 a 5 gramas de gordura intramuscular por 100 gramas de carne. Esta gordura intramuscular, nos ovinos, é também fonte impor-

Fotos: Arquivo



tante de antioxidantes e de Ômega 3.

A difusão da carne ovina como fonte importante de Ômega 3 pode trazer um impacto positivo para a ovinocultura, que figura há muitas décadas como um dos maiores rebanhos brasileiros desta espécie animal. Já foi demonstrado que ovelhas que se alimentam de pastagens comuns, como as existentes em várias regiões do Brasil, produzem altos níveis de Ômega 3, então, não existem custos adicionais para a produção deste tipo de carne pelos produtores brasileiros.

Naturalmente, para se aproveitar melhor deste promissor nicho de mercado, os criadores deverão mudar seu foco de melhoramento genético, do aumento da velocidade de crescimento para o aumento da gordura intramuscular. Um fato curioso é que a idade da mãe interfere na proporção de Ômega 3 na carcaça dos cordeiros. Filhotes nascidos de ovelhas mais velhas têm quantidades significativamente mais altas de Ômega 3 em sua carne. Alguns grupamentos de ovelhas proporcionam mais do que o dobro da quantidade de Ômega 3 em relação ao padrão, e isto faz sua carne ser

classificada com Boa Fonte de Ômega 3 de acordo com os padrões australianos e neozelandeses. A carne de salmão, por exemplo, também entraria nesta mesma classificação.

Para os produtores rurais o grande benefício será o desenvolvimento de um mercado de nicho de cortes de carne de cordeiro ainda mais saudáveis do que a que atualmente se encontra no mercado. Para os consumidores piauienses, a maior vantagem será a disponibilidade de uma carne de produção local, rica em Ômega 3, que é muito mais acessível do que peixes importados.

Assim, a combinação da rica culinária feita com carne ovina com o Ômega 3 pode se tornar mais um ponto importante para alavancar o desenvolvimento do interior do Estado e para melhorar as condições de saúde da população em geral. •

* **Engenheiro-agrônomo, M.Sc. em Agronegócios, autor do livro Carne Ovina, Gastronomia e Turismo andre.sorio@uol.com.br**

TABELA 01 – Qualidade nutricional de cortes de carne crua de ovinos adultos

Corte (100 gramas)	Calorias (kcal)	Lípidios (g)	Proteínas (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
Carré	356	30	22	12	208	2
Pernil gordo	353	33	14	5	160	2
Pernil magro	191	12	20	13	215	2
Paleta	305	26	18	8	208	2
Costela	358	30	22	15	270	4
Lombo	362	33	16	24	196	4
Peito	305	26	18	n.d.	n.d.	n.d.
Fígado	193	9	23	8	364	13
Rim	104	3	18	40	270	4
Língua	277	23	17	n.d.	n.d.	n.d.
Coração	181	13	17	n.d.	n.d.	n.d.

Fonte: Adaptado do livro Carne Ovina, Turismo e Gastronomia, 2010

4 bons motivos para investir em IATF, mas existem muitos outros

www.topinlife.com.br
(016) 3203-7555

Intervet Schering-Plough Animal Health
C.V. Lagoa
Top in Life

Você produtor de carne, temos pacotes que cabem no seu orçamento!