Quinta-Feira, 26 de Novembro de 2026

Trocar carne por peixe traz benefício

Durante o período da Quaresma, é comum que muitas pessoas adotem a prática de reduzir ou eliminar o consumo de carne vermelha, substituindo-a por outras fontes de proteína, especialmente o peixe. Embora essa escolha tenha origem religiosa e cultural, ela também pode representar uma oportunidade interessante para melhorar a saúde metabólica.

Do ponto de vista nutricional, os peixes, especialmente os de água fria, como salmão, sardinha e atum, são ricos em ácidos graxos ômega-3, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e cardioprotetoras. Esses nutrientes desempenham um papel importante na redução dos níveis de triglicerídeos, podendo contribuir para o controle da pressão arterial e na melhora da sensibilidade à insulina.

A substituição da carne vermelha pelo peixe também pode contribuir para a diminuição da ingestão de gorduras saturadas, que, em excesso, estão associadas ao aumento do colesterol LDL (o chamado “colesterol ruim”) e ao maior risco de doenças cardiovasculares. Em contrapartida, o consumo regular de peixe está relacionado à melhora do perfil lipídico, com possível aumento do colesterol HDL (o “bom colesterol”), favorecendo o equilíbrio lipídico.

Outro ponto relevante é o impacto dessa troca no controle do peso. O peixe tende a ser uma proteína de boa digestibilidade e, dependendo do preparo, pode ter menor densidade calórica em comparação a cortes mais gordurosos de carne vermelha. Quando associado a uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, fibras e gorduras boas, pode auxiliar na manutenção ou redução do peso corporal.

Além disso, o hábito de variar as fontes de proteína amplia a oferta de micronutrientes importantes, como vitamina D, selênio e iodo, fundamentais para o bom funcionamento do metabolismo, da tireoide e do sistema imunológico.

No entanto, é importante destacar que os benefícios estão diretamente ligados à forma de preparo. Peixes fritos ou acompanhados de molhos muito gordurosos podem reduzir os benefícios metabólicos e até comprometer os efeitos positivos esperados. Preparações assadas, grelhadas ou cozidas são as mais indicadas.

A Quaresma, portanto, pode ser vista não apenas como um período de reflexão espiritual, mas também como uma oportunidade de rever hábitos alimentares e incorporar escolhas mais saudáveis à rotina. Pequenas mudanças, quando mantidas ao longo do tempo, têm potencial significativo de impacto na saúde metabólica e na qualidade de vida.

Mariana Ramos é endocrinologista