

Doença, carne e energéticos

Gosta de uma carne vermelha? E de um energético? Artigo mostra que substância presente nesses dois alimentos promove, com a ajuda de um micro-organismo, o endurecimento e entupimento das veias e artérias.

Estudo da equipe de Stanley Hazen, da Clínica Cleveland (EUA), [publicado na *Nature Medicine*](#) mostrou que, no trato digestivo, vive uma bactéria que usa, como fonte de energia, a molécula de carnitina (ou L-carnitina). E, ao 'digeri-la' (metabolizá-la), esse micróbio cria outra substância, cuja sigla é TMAO.

E aí é que o perigo começa a se alojar. Estudos anteriores mostraram que o TMAO promove a aterosclerose, ou seja, endurece e entope os vasos sanguíneos. Hazen e colegas acrescentaram peça importante a esse mecanismo: uma dieta rica em carnitina leva ao crescimento dessas bactérias no intestino. E aí o quadro geral fica mais ou menos assim: mais carnitina, mais bactérias, mais TMAO, mais aterosclerose. E, por causa desta última, maior risco de morte - principalmente, se o problema atingir artérias que irrigam coração e cérebro, órgãos que precisam de muito oxigênio.

Os resultados dão suporte ao fato de dietas baseadas em vegetais serem benéficas para o quadro cardiovascular e explicam por que a ingestão da carne vermelha leva à aterosclerose - especialistas alegavam que a quantidade de colesterol e gorduras saturadas presentes nela não era suficiente para explicar a origem da doença.

O estudo associou altos níveis de TMAO a maior risco de ataques cardíacos, acidentes vasculares e morte. Aspecto interessante do experimento foi mostrar que vegetarianos e veganos - estes últimos não comem nada de origem animal -, mesmo depois de consumirem grandes quantidades de carnitina, não tinham níveis altos de TMAO. Explicação: os que abusam da carne vermelha, rica em carnitina, têm mais das ditas bactérias no intestino e, por isso, produzem mais TMAO.

A carnitina é vendida no mercado da 'saúde' na forma de suplementos e está presente em bebidas energéticas - a molécula está envolvida na queima de gordura e na geração de energia para o organismo. Segundo Hazen, mais estudos deveriam ser feitos para examinar a segurança de se tomar carnitina como suplemento.

Ainda em 2011, a equipe de Hazen mostrou que a predisposição para doenças cardiovasculares tem também a ver com o modo como certas bactérias do intestino metabolizam a lecitina, molécula cuja estrutura tem semelhanças com a da carnitina. Fica o alerta, portanto.

Fonte: *Ciência Hoje*