



A Defumação é uma técnica milenar de conservação, bastante utilizada por alimentos e celebridades de Hollywood até os dias de hoje. Ou como você acha que a Jane Fonda chegou aos 70 anos de idade com aquele rostinho? Defumação, amigo. Defumação.

Nos antigamentes, quando ainda não haviam inventado a tomada para encaixar o freezer de neandertal, salgar, curar ou defumar servia para conservar o produto da caça por várias semanas ou até mesmo meses. Avançamos, deixamos de apedrejar mamutes (porque os mamutes acabaram), trocamos amplas cavernas por estritos apartamentos, mas o gosto pelo sabor peculiar dos alimentos defumados sobreviveu.

Mas será que o consumo de defumados pode fazer mal? Vamos fatiar esta pergunta e respondê-la pedaço a pedaço.

Inicialmente, é importante procurar saber em que condições o alimento foi preparado. A comida é capaz de transmitir mais de 200 doenças diferentes. Tenho certeza de que você não faz a menor questão de provar qualquer uma delas. A maioria dos alimentos defumados encontrados no supermercado provém de indústrias com processos padronizados e rigidamente fiscalizados. Assim, teoricamente, seriam seguros. Teoricamente. Mesmo nos EUA, onde o FDA (Federal Drug Administration) tenta manter olhos e narizes bem atentos, vez ou outra ocorrem alertas de recolhimento para produtos defumados. Em junho de 2005, por exemplo, um grande fabricante de salmões defumados teve de recolher dezenas de milhares de pacotes contaminados por *Listeria monocytogenes*, uma bactéria causadora de infecções sérias e potencialmente fatais.

Então a melhor saída seria defumar em casa, certo? Hum... sei não. Para defumar alimentos em casa você deve ter pleno domínio das técnicas corretas. Por exemplo, defumar carnes por longos períodos em temperaturas inferiores a 60 graus Celsius aumenta o risco de comer aquele bife com um delicioso molho de *Escherichia coli* e *Salmonella sp* - a garantia de uma longa visita ao banheiro mais tarde. Para defumar uma carne nesta faixa de temperatura, ela deve ser previamente salgada com produtos próprios. E por aí.

Após defumar, o empacotamento é o próximo desafio. As modernas embalagens a vácuo diminuem o risco de proliferação de bactérias aeróbias, mas o patógeno alimentar mais perigoso, o *Clostridium botulinum* (responsável pelo Botulismo), é capaz de sobreviver em ambientes pobres em oxigênio. Portanto, defumados processados e embalados a vácuo em casa devem ser devidamente preparados com nitratos e nitritos capazes de inibir a proliferação de Clostrídios.

E se você fez tudo de acordo com o manual, fique sabendo que o alimento defumado deve ser mantido na geladeira a 4 graus Celsius por no máximo 2 semanas. Se você congelá-lo, poderá mantê-lo sob hibernação por até 1 ano, mas o sabor... bleargh!

Finalmente, preste atenção nos convidados quando for servir seu prato defumado: ele pode não ser adequado para todos. Crianças com menos de 01 ano de idade e pessoas com baixa resistência imunológica devem passar longe, devido ao risco de Botulismo. Gestantes que consomem carne defumada aumentam o risco de Toxoplasmose, com graves conseqüências para o bebê. A elevada concentração de compostos nitrosos também parece aumentar o risco de tumores cerebrais na criança em formação. E, como se não bastasse, pesquisas realizadas nas últimas décadas vêm associando o alto consumo de alimentos defumados ao desenvolvimento de tumores malignos no trato digestivo.

## O que você precisa saber sobre alimentos defumados?

Ter, 17 de Fevereiro de 2009 14:23

---

Felizmente, apesar de não existir uma quantidade considerada 100% segura, uma porção de 100-150g, no máximo 3 vezes por semana e sempre bem acompanhada de legumes e verduras frescos, parece estar dentro do aceitável. Se você não consegue resistir a um bom defumado, o melhor é informar-se sempre e servir-se com bom senso. Bom apetite!

Dr. Alessandro Loiola é médico, escritor, palestrante, autor de "Vida e Saúde da Criança" e "Crianças em forma: saúde na balança" ([www.editoranatureza.com.br](http://www.editoranatureza.com.br)) e colunista do jornal Estado de Minas. Atualmente reside e clinica em Belo Horizonte, Minas Gerais. E-mail: [alessandroloiola@yahoo.com.br](mailto:alessandroloiola@yahoo.com.br)