

# COMISSÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR

## Comunicado

A Comissão de Segurança Alimentar reuniu extraordinariamente em 28 de outubro de 2015 com o propósito de analisar a Monografia publicada pela IARC sobre “Carcinogenicidade do consumo de carne vermelha e processada”.

A Comissão reconhece a importância deste relatório como factor de informação dos consumidores, não devendo, no entanto, constituir motivo de alarme.

A Comissão de Segurança Alimentar reforça a importância de uma dieta equilibrada e variada, com hábitos de vida saudáveis de que é bom exemplo a dieta mediterrânea. Neste contexto particular, recorda que o consumo de carne processada deve ser moderado. Relativamente às carnes, salienta-se que existe um número elevado de estudos científicos que valorizam a sua ingestão como fonte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais.

Conclui assim a CSA recomendar:

- 1- A moderação do consumo de carne e derivados como parte de uma dieta equilibrada, tendo presente que estes alimentos têm na sua composição nutrientes essenciais à saúde, nomeadamente proteínas, vitaminas e oligoelementos;
- 2- A adoção de uma alimentação diversificada e estilos de vida saudáveis como fatores essenciais para a promoção da saúde;
- 3- O consumo de produtos nacionais de elevada segurança alimentar, valorizando os produtos frescos sazonais e ainda favorecendo os circuitos de abastecimento locais.

Estiveram presentes os membros da Comissão de Segurança Alimentar, bem como a Ordem dos Nutricionistas, a AHRESP - Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal, a APIC - Associação Portuguesa dos Industriais de Carnes, a FPAS - Federação Portuguesa de Associações de Suinicultores e a FENAPECUARIA - Federação Nacional das Cooperativas de Produtores Pecuários.

MAM, 28 de outubro de 2015