



Ainda há mitos que envolvem a carne suína no Brasil. Porém, a carne é a mais consumida por diversas culturas do mundo e não é mais gordurosa ou menos segura que os demais tipos de carnes. Devido ao avanço tecnológico e a rígida fiscalização, [incluir os cortes suínos nas refeições é uma forma de blindar o coração e a imunidade contra doenças](#), derrubando até mesmo o mito de ser uma carne que causa alergias.

A carne suína, inclusive, está de fora da lista dos principais alimentos alergênicos, formada por leite de vaca, trigo, ovo, soja, amendoim, nozes, peixes e frutos do mar.

Cocéis, vermelhidão, vergões e descamação... Todo mundo, alguma vez, já relacionou alguma coisa que apareceu na pele com o alimento que comeu horas antes. Porém, existem várias doenças da pele que não têm a ver diretamente com a comida consumida, como os eczemas de pele seca, as dermatites por contato com substâncias, as frequentes reações a remédios ou até mesmo o estresse. Desta forma, muito provavelmente, a suposta “alergia à carne suína” era por outro motivo.

Ter reação alérgica ao corte suíno é muito raro. Se uma pessoa desenvolve essa alergia, não é um caso de alimento isolado. Ela será igualmente alérgica a outras carnes, como a de frango, peru e outras.

Pela falta de informação, muitas pessoas acabam culpando o corte suíno por suas alergias. E, quando são devidamente diagnosticadas, descobrem que a causa era outra. Por isso, ao sinal de uma alergia procure por um médico especialista e verifique a real causa do sintoma.

Para evitar o compartilhamento de informações erradas como essa, sempre explicamos na editoria [Faz Bem Saber](#) que [a carne suína Alegria é garantia de qualidade e procedência, uma proteína rica em nutrientes com muitos benefícios](#). Também compartilhamos nas nossas redes sociais: [Facebook](#) e [Instagram](#), junto com outras dicas deliciosas. Nos acompanhe e tire todas as suas dúvidas!

Experimente Alegria e inclua a carne suína nas suas refeições diárias

São mais de 60 opções para você e sua família aproveitarem o melhor da carne mais consumida no mundo!

Fonte: [Viva Saúde](#) e [Dermatologista Carolina Bisinoto](#).