

A POLÊMICA DOS EFEITOS DA BANHA DE PORCO NA SAÚDE: UM ESTUDO SOBRE OS INFLUENCIADORES E CONTEÚDOS DIVULGADOS EM UMA REDE SOCIALThays Gualberto Pêgo¹, Ângela Giovana Batista¹**RESUMO**

Existe muita informação controversa quanto ao consumo da banha de porco em substituição aos óleos vegetais. A banha de porco contém grande quantidade de gorduras saturadas, e estas em excesso podem ser deletérias à saúde cardiovascular, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. O objetivo deste estudo foi avaliar as informações divulgadas sobre a banha de porco no Instagram e conhecer o perfil de influencers envolvidos na temática. Para a pesquisa foram utilizadas as hashtags para a busca de postagens sobre a banha de porco no Instagram. O conteúdo das postagens foi analisado segundo as diretrizes nacionais para consumo de gordura. Das 72 postagens analisadas, 40,3% recomendaram o uso da banha de porco em substituição aos óleos vegetais, 31,9% recomendaram o uso da banha de porco e 27,8% não recomendaram seu uso. As informações encontradas sobre a banha de porco foram postagens controversas, ora recomendando o seu uso, contendo alegações sobre seus benefícios; ora não recomendando o uso da banha, com alegações sobre seus malefícios à saúde. Houve uma associação significativa ($p < 0,05$) da recomendação do uso da banha de porco por blogueiros/coaches, e por outros influencers quando estes não são nutricionistas. No entanto, um número considerável de nutricionistas recomendaram o consumo de banha de porco (12 recomendaram, 14 não recomendaram). As informações sobre a banha de porco sem embasamento científico para o aconselhamento nutricional disseminada nas redes sociais poderia induzir hábitos indesejáveis para a saúde dos usuários, independentemente do influenciador que as divulga.

Palavras-chave: Dieta. Gorduras. Mídia social. Nutricionistas. Instagram.

1 - Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Juiz de Fora. Campus Governador Valadares, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

The controversy over the effects of lard on health: a study of influencers and content shared on a social network

There is a lot of controversial information regarding the consumption of lard as a substitute for vegetable oils. Lard contains a large amount of saturated fats, which in excess can be harmful to cardiovascular health according to the Brazilian Society of Cardiology. The objective of this study was to evaluate the information disseminated about lard on Instagram and to know the profiles of influencers involved in the topic. For the research, hashtags were used to search for posts about lard on Instagram. The content of the posts was analyzed according to national guidelines for fat consumption. Of the 72 posts analyzed, 40.3% recommended the use of lard to replace vegetable oils, 31.9% recommended the use of lard and 27.8% did not recommend its use. The information found about lard was controversial posts, sometimes recommending its use, containing claims about its benefits; other times not recommending the use of lard, with claims about its harm to health. There was a significant association ($p < 0.05$) with the recommendation of using lard by bloggers/coaches and other influencers when they are not nutritionists. However, a considerable number of nutritionists/dietists recommended the consumption of lard (12 recommended, 14 did not recommend). Information about lard without a scientific basis for nutritional advice disseminated on social media could induce undesirable habits for the health of users, regardless of the influencer who disseminates it.

Key words: Diet. Fats. Social media. Nutritionists. Instagram.

E-mail dos autores:
tqualberto28@gmail.com
angela.batista@ufff.br.

Autor para correspondência:
Ângela Giovana Batista
angela.batista@ufff.br

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as mídias sociais mudaram completamente a forma de comunicação e têm sido os principais canais de divulgação de ideias, estilos e conceitos, e de busca de informações por parte dos usuários (Wong e colaboradores, 2021).

No que tange à alimentação e saúde, o uso das mídias possibilitou que inúmeros discursos atravessados por diferentes perspectivas fossem postos em circulação (Denniss, Lindberg e McNaughton, 2023).

Deste modo, diversas informações sobre alimentação saudável partem de inúmeras e até desconhecidas fontes e vozes, em uma dimensão em que não é clara a diferença entre realidade e ficção (Ramos, 2021).

Influenciadores digitais estão continuamente ligados às redes sociais. São pessoas criadoras de conteúdo e opiniões digitais, que expressam habilidade em modificar comportamentos e até mesmo o entendimento de seus seguidores (Gasparotto; Freitas e Efig, 2019).

Há uma tendência crescente de postagens de pessoas sobre conselhos nutricionais nas mídias digitais (Miranda e Batista, 2023).

Sobre quais alimentos comer e como viver uma vida mais saudável, e isto nem sempre é feito por profissionais da área da nutrição e alimentação (Ferrari e Batista, 2021).

Grande parte das informações é veiculada sem nenhum conhecimento ou evidência científica para apoiar as alegações feitas (Miranda e Batista, 2023).

Portanto, pode ser difícil para os consumidores saberem se o artigo é baseado em pesquisas legítimas conduzidas por especialistas ou se é simplesmente baseado em crenças pessoais e conhecimento não fundamentado (Vestergaard, 2019).

É sabido que muitas vezes as pessoas com problemas de saúde buscam mais informações sobre alimentos com efeitos funcionais com a pretensão de controlar doenças (Safraid e colaboradores, 2022), mas nem sempre buscam informações oficiais.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia - SBC (2013), por exemplo, publicou de forma oficial na 1ª Diretriz de Gorduras, as recomendações médicas e nutricionais para a prevenção de doenças cardiovasculares (Santos e colaboradores, 2013).

No documento promoveram a mensagem de diminuição do consumo de ácidos graxos saturados. As recomendações foram indicadas tanto pela ação dos ácidos graxos saturados no aumento do LDL-colesterol, quanto no aumento do risco de doença cardiovascular, evidenciado pelos diversos estudos epidemiológicos (Santos e colaboradores, 2013).

Em 2021, a SBC reafirma que óleos vegetais, fontes de ômega-3 e ômega-6, não devem ser substituídos por gorduras de origem animal (ex.: banha), por serem fonte de gorduras saturadas (Izar e colaboradores, 2021).

As fontes de ácidos graxos saturados são: manteiga, azeite dendê, leite integral, bacon, toucinho, carne bovina gorda, queijos amarelos e creme de leite (Santos e colaboradores, 2013).

A banha de porco também pode ser considerada uma fonte de gorduras saturada e monoinsaturada, pois contém 39,2% de ácidos graxos saturados, 45,1% de ácidos graxos monoinsaturados, e 11,2% de ácidos poli-insaturados (Izar e colaboradores, 2021).

O fato de conter grande quantidade de ácido graxo oléico (monoinsaturado) pode fazer do consumo da banha de porco atrativa para a redução do LDL-colesterol (Lima e colaboradores, 2000).

Esta afirmativa contraria resultados de estudos desenvolvidos por outros autores (Almeida e colaboradores, 2011; Wang e colaboradores, 2017) que analisaram alterações lipídicas séricas e morfológicas hepáticas de ratos alimentados com diferentes fontes lipídicas e identificaram que o grupo alimentado com gordura de porco apresentou maior concentração de colesterol total que os grupos alimentados com os outros tipos de lipídios.

Assim, o consumo regular de banha de porco pode contribuir para o surgimento e a progressão das doenças cardiovasculares por serem fontes de gordura saturada (Lopes, Sette, Nobre, 2021, Liu e colaboradores, 2023).

A informação que incentiva o consumo de banha de porco (Lima e colaboradores, 2000), vai em desencontro à diretriz da SBC, que desencoraja o uso regular de alimentos fontes de gorduras saturadas, pois podem elevar os níveis de LDL-colesterol (Santos e colaboradores, 2013). Outros autores encorajam a mistura da banha com óleos vegetais, e não a sua substituição, para se

conseguir uma proporção ideal de 1:1:1 de gorduras poli-insaturadas, monoinsaturadas e saturadas na alimentação (Wang e colaboradores, 2017; Liu e colaboradores, 2023).

Atualmente, circula a informação não comprovada de que a banha de porco seria mais saudável em relação a óleos vegetais, porque não é refinada e industrializada, e que, quando era consumida por povos antigos não havia alta incidência de doenças (Engel, 2019).

Essas informações veiculadas na internet com sua acelerada disseminação de notícias podem contribuir ou até mesmo confundir a população, sendo um recurso no qual pouco ou nenhum controle das informações é exercido (Wong e colaboradores, 2021).

Os meios de comunicação possuem grande influência nos hábitos alimentares da população, merecendo atenção dos profissionais da área da alimentação e nutrição, uma vez que é uma prática comum na era moderna.

O presente estudo avaliou as informações divulgadas sobre a banha de porco no Instagram e caracterizou quem são os influencers nesta área de divulgação.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia desta pesquisa foi baseada em estudos anteriores (Ferrari, Batista, 2021; Miranda e Batista, 2023). Para avaliar a adequação das informações, o conteúdo das postagens foram comparadas àquelas veiculadas na 1ª Diretriz de Gorduras (Santos e colaboradores, 2013) e no Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular (Izar e colaboradores, 2021).

Para o desenvolvimento do estudo foi criado um perfil no Instagram, usado apenas para a coleta de conteúdos de interesse da pesquisa. Este perfil foi mantido vazio e sem relação com outros usuários, de forma a não influenciar o algoritmo de imagens e vídeos a serem coletados.

As postagens selecionadas foram apenas as de acesso público na rede social do Instagram, ou seja, não restrita ao convite para ser seguidor do usuário.

Para a obtenção dos dados, foi realizada uma busca no aplicativo Instagram (Meta) por meio da aba “pesquisa” com os

seguintes termos: banha de porco, gordura de porco, gordura animal, gordura saudável.

Alguns exemplos das tags que foram utilizadas: #banha, #banhadeporco, #gorduradeporco, #gorduraanimal, #gordurasaudável, #gorduras

O período da coleta de dados das postagens foi de 4 semanas, partindo de março até abril de 2023, sendo feito as buscas das imagens duas vezes por semana, intercalando em seus dias: a) 1a semana: segunda e sexta; b) 2a semana: terça e quinta; 3a semana: quarta e sábado; e 4a semana: segunda e sexta.

Foram critérios de inclusão: postagens de acesso público de imagens e vídeos referentes a conteúdos no Instagram sobre o consumo da banha de porco na língua portuguesa. Somente foram incluídas postagens encontradas durante a busca com os hashtags. E excluídas da pesquisa postagens que não eram caracterizadas como fotos ou vídeos no feed do Instagram, ou seja, stories publicados; além disso, foram excluídas postagens de propagandas de venda de alimentos/ refeições; repostagens, receitas.

O horário estipulado para a busca e coleta das imagens foi: das 18h às 20h durante a semana e 16h às 18h nos finais de semana. Assim que encontradas, as imagens foram armazenadas como print das telas abertas em um computador e armazenadas em pastas para posterior análise do conteúdo. A descrição das postagens foi compilada e armazenada. Os perfis dos influencers, ou seja, a bio declarada na descrição do usuário que posta às imagens coletadas, também foram tabuladas para posterior análise. Estas bios foram analisadas quanto ao sexo, profissão e número de seguidores dos influencers que fizeram publicações sobre banha de porco.

Para quantificar o nível de interesse dos usuários pelas imagens postadas, foi contabilizado o número de curtidas e comentários da postagem quando disponível, e realizada uma relação entre o número de curtidas ou comentários com o tempo da postagem em dias.

O conteúdo das postagens foram analisados e categorizados conforme a recomendação do consumo de banha de porco, utilizando como referência as diretrizes de gordura e evidências científicas sobre a banha de porco (Santos e colaboradores, 2017; Izar e colaboradores, 2021).

Análise estatística

Os dados descritivos das bios foram expressos em valores absolutos e relativos. Os dados categóricos das postagens foram dicotomizados em dois grupos: a) postagens que recomendaram o uso da banha e b) postagens que não recomendaram o uso da banha. As tabelas de contingência foram analisadas utilizando-se os testes de Chi-quadrado ou de Fisher quando apropriado, considerando $p < 0,05$.

Os resultados obtidos das imagens passaram por teste de normalidade (Shapiro-Wilk) e por serem não paramétricos foram expressos em medianas e mínimos /máximos. Foi realizado o teste Mann Whitney para avaliar as diferenças entre as medianas, utilizando-se $p < 0,05$.

O software GraphPad Prism versão 5.0 (GraphPad Software, Inc. La Jolla, CA, USA) foi utilizado para as análises estatísticas.

RESULTADOS

Foram incluídas 114 postagens neste estudo realizado com a pesquisa de informações divulgadas no Instagram sobre a banha de porco.

Foram excluídas 42 postagens atendendo aos critérios estabelecidos, como: posts de propagandas de venda de alimentos/refeições, repostagens e receitas. Após a exclusão obteve-se 72 publicações para análise.

Estas 72 publicações eram provenientes de 72 perfis (bios) distintos. A maioria destas era do tipo imagem única (58) e uma menor quantidade de postagens estavam em formato de carrossel (14).

Das 72 bios encontradas, 59,7% se identificaram ser do sexo feminino, (Tabela 1). Sobre as profissões, 26 bios (36,1%) declararam ser de nutricionistas, 3 (4,16%) eram estudantes de nutrição, 1 (1,4%) era estudante de medicina, 9 (12,5%) se identificaram como médicos, 1 (1,4%) educador físico, e 3 (4,2%) farmacêuticos. A maioria dos influencers (40,3%) se declararam como blogueiros, coaches, ou páginas de emagrecimentos e outros afins que aqui denominamos como Blog/Coach (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização do perfil dos indivíduos selecionados a partir das postagens coletadas (n=72).

Característica	Distribuição de Influencers		Seguidores
		n (%)	mediana (min-máx)
Sexo	Feminino	43 (59,7%)	2778 (50 - 379000)
	Masculino	15 (20,8%)	6838 (203 - 36400)
	Não declarado	14 (19,4%)	1566 (104 - 650000)
Ocupação	Nutricionistas	26 (36,1%)	2437,5 (255- 87000)
	Médicos	09 (12,5%)	4725 (803 - 129000)
	Estudantes	04 (5,6%)	777,5 (203 -27900)
	Educador físico	01 (1,4%)	1074 (1074 - 1074)
	Farmacêuticos	03 (4,2%)	3439 (3089 - 6838)
	Blog /Blogueiros	29 (40,3%)	5647 (50 - 650000)

Dessas 72 postagens analisadas, 29 (40,28%) recomendaram o uso da banha de porco em substituição aos óleos vegetais, 23 (31,94%) recomendaram o uso da banha de porco sem se referir a substituições.

Esta recomendação vai em desconformidade às recomendações das diretrizes nacionais de consumo de gordura e saúde cardiovascular (Santos e colaboradores, 2017; Izar e colaboradores, 2021). Somente 20

(27,78%) postagens não recomendaram o uso da banha.

A quantidade de pessoas que sugeriram o consumo da banha de porco em substituição aos óleos vegetais somada ao das que recomendaram o uso da banha de porco (72,22%), foi maior que a quantidade de pessoas que não recomendaram o uso da banha de porco (27,78%) (Figura 1).

Os dados dispostos na Tabela 2 demonstraram que embora as mulheres foram as que mais recomendaram o uso da banha de porco, não houve associação significativa entre os sexos e o fato de recomendar ou não o uso da banha de porco ($p>0,05$).

Houve uma associação significativa da recomendação do uso da banha de porco por outros profissionais, quando este não é nutricionista ($p<0,05$). Entre os 26 nutricionistas (36,1%) 12 recomendaram a banha de porco e 14 não recomendaram a banha de porco. Ou seja, os profissionais nutricionistas estavam

divididos sobre a recomendação do consumo da banha de porco. Já os outros influencers representaram a maioria entre os que recomendaram (63,8%).

O fato de ser profissional de saúde não nutricionista (médicos, farmacêuticos e educador físico) não representou associação significativa com a recomendação de uso da banha de porco. Já o fato de ser influencer que trabalhava o perfil do Instagram como seu blog ou como serviços de coach, mostrou associação significativa com a recomendação do uso da banha de porco (Tabela 2).

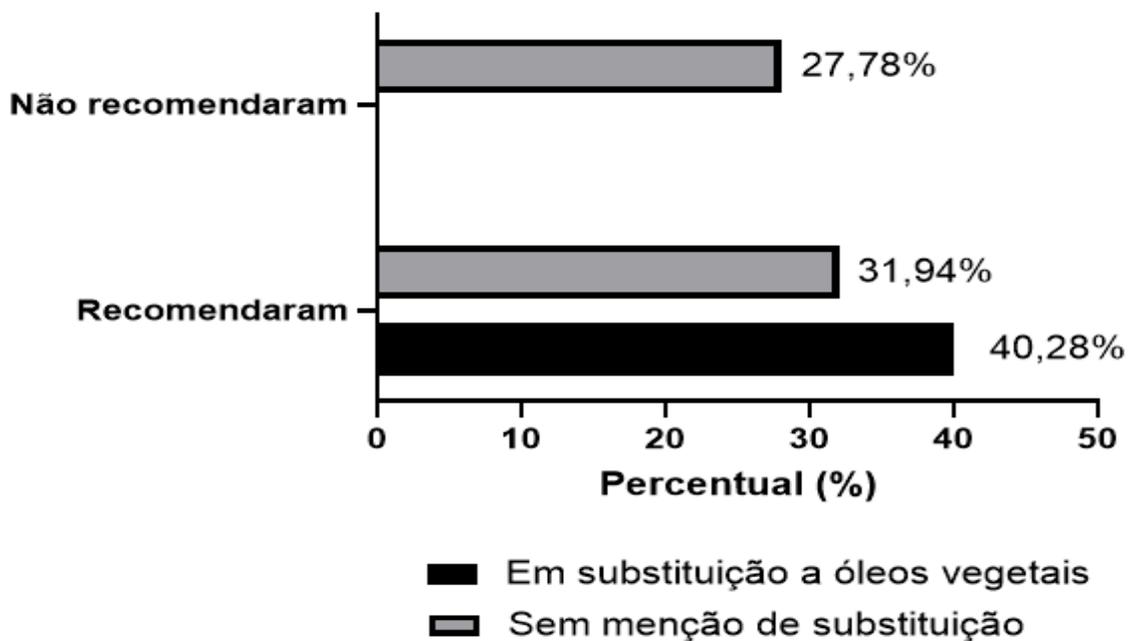


Figura 1 - Recomendações do consumo da banha de porco declaradas nas postagens do Instagram encontradas por meio das hashtags: #banha, #banhadeporco, #gorduradeporco, #gorduraanimal, #gordurasaudável, #gorduras.

Tabela 2 - Associação do conteúdo (imagens) das postagens sobre recomendação da banha de porco (n=72) com o perfil de influencers. *

Categorias	Recomenda	Não recomenda	Total	P-valor
Feminino	28 (38,8%)	15 (20,8%)	43 (59,7%)	0,131
Masculino	11 (15,3%)	4 (5,6%)	15 (20,8%)	
Não informado	13 (18,0%)	1 (1,4%)	14 (19,4%)	
Nutricionista	12 (16,6%)	14 (19,4%)	26 (36,1%)	<0,001*
Outros influencers	40 (55,5%)	6 (8,1%)	46 (63,8%)	
Profissional de saúde não nutricionista	11 (15,3%)	3 (4,16%)	14 (19,4%)	0,743
Outros influencers	41 (63,5%)	17 (24,3%)	58 (80,5%)	
Blog/Coach	26 (36,1%)	1 (1,4%)	27 (37,5%)	<0,001*
Outros influencers	26 (36,1%)	19 (26,3%)	52 (72,2%)	
Total	52 (72,2%)	20 (27,8%)	72 (100%)	

Legenda: * De acordo com os testes de Chi-quadrado ou de Fisher quando apropriado, considerando $p < 0,05$

A análise de curtidas e seguidores não mostrou diferença significativa entre as postagens que recomendavam o uso da banha e as que não recomendaram.

Entretanto, a análise das curtidas/dia, comentários e comentários/dia mostrou que houve diferença significativa entre as

postagens que recomendam ou não a banha de porco ($p < 0,05$).

Este fato pode indicar que as postagens que não recomendaram o uso da banha de porco foram mais populares ou geraram mais discussões comentadas a respeito do assunto (Tabela 3).

Tabela 3 - Análise da popularidade das postagens sobre recomendação da banha de porco (n=72).*

Métrica	Recomenda	Não recomenda	P-valor
Curtidas	37 (1-1881)	38,50 (9-1235)	0,467
Curtidas/dia	0,209 (0,002-47,87)	0,965 (0,022-72,65)	0,047*
Comentários	1,500 (0-73,0)	4,000 (0-81,0)	0,045*
Comentários/dia	0,0051 (0-0,718)	0,0582 (0-4,765)	<0,001*
Seguidores	4758 (50- 650000)	2007 (255- 169000)	0,312

*De acordo com o teste de Mann Whitney, considerando $p < 0,05$.

Nas postagens em que os usuários do Instagram recomendaram o uso da banha de porco foi encontrado alegações sobre ser uma gordura que agrega saúde, econômica, auxilia no do colesterol, combate a depressão, saudável para o coração, rica em ômega 3,

gorduras monoinsaturadas, gorduras saturadas, vitaminas e minerais. Algumas publicações descreveram que, antigamente as pessoas usavam a banha de porco e que esta seria mais saudável que os óleos vegetais. Já nas postagens em que os influencers não

recomendaram a banha de porco, as publicações alegaram que a banha apresentava uma grande quantidade de gorduras saturadas, como o ácido palmítico. A gordura saturada pode aumentar os níveis de

colesterol total e LDL-colesterol, aumentar a resistência insulínica, pressão arterial e potencialmente o risco de doença arterial coronária, diabetes mellitus 2 e síndrome metabólica (Quadro 1).

Quadro 1 - Exemplos de algumas alegações descritas nas postagens que recomendam e não recomendam o uso da banha de porco.

Recomendação	Exemplos de Alegações
Postagens que recomendam o consumo de banha de porco	<p>1- “Pesquisas vêm mostrando que esse composto “melhor para você”, conhecido como gordura trans, só trouxe aumento explosivo de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e câncer, ao contrário da banha de porco, que sempre só agregou saúde. Veja os nutrientes existentes na banha de porco: 1. Colina; 2. Ômega-3; 3. Gordura Monoinsaturada; 4. Gordura saturada; 5. Vitamina D”</p> <p>2- “Antigamente, nossos familiares costumavam usar a Banha de Porco na hora de cozinhar. Nos dias de hoje, estamos mais acostumados a usar óleos vegetais, margarina e manteiga sabia que cozinhar com a Banha de Porco é mais saudável do que com os óleos vegetais? Essa gordura resiste bem às altas temperaturas sem liberar componentes tóxicos. Ela tem gorduras boas e o seu consumo moderado não aumenta os níveis de colesterol ruim no sangue (LDL). Ela também contém vitamina A, vitaminas do complexo B e betaína.”</p> <p>“Tem ação antioxidante; rica em ácido graxo; saudável para o coração; sabor neutro; efeito terapêutico; controla o colesterol; combate a depressão; rica em vitamina D; estável quando aquecida; econômica”</p> <p>“Previne doenças cardiovasculares devido ao alto índice de gorduras insaturadas; rica em minerais como ferro, fósforo e cálcio. Contém ainda vitaminas do complexo B, C, e D. Fonte de ômega 3 e banha de porco e auxilia no combate à depressão.”</p>
Postagens que não recomendam o consumo de banha de porco	<p>“Cerca de 40% da banha de porco é composta por ácidos graxos saturados, além de conter uma quantidade de ácido palmítico. O ácido palmítico, comparado aos insaturados, é capaz de elevar as concentrações do colesterol ruim, o LDL, que está relacionado com o aumento do risco cardiovascular (risco de doenças como infarto e AVC).”</p> <p>Banha: Rica em gorduras saturadas; aumenta colesterol LDL; aumenta o risco de doenças cardiovasculares e inflamações; armazena todas as toxinas do animal, prejudicando a saúde. Azeite de oliva: possui alta qualidade e proporciona muitos benefícios à saúde; tem fatores antioxidantes e anti-inflamatórios; fonte de gorduras monoinsaturadas; melhora o cérebro.”</p> <p>“A gordura saturada presente em grande quantidade na banha de porco, manteiga e óleo de coco pode aumentar os níveis de colesterol total e LDL -C, Aumentar a resistência insulínica, pressão arterial e, potencialmente, aumentar o risco de doença arterial coronária, diabetes mellitus 2 e síndrome metabólica. As diretrizes dos órgãos e organizações de saúde recomendam que a ingestão de gordura saturada não seja superior a 10% das calorias totais.”</p> <p>“O consumo de gorduras saturadas pode piorar a saúde cardiovascular aumentando o LDL (colesterol ruim). Óleo de coco e banha de porco são ricos em gorduras saturadas, portanto seu consumo deve ser mínimo ou zero, óleos vegetais tropicais que são ricos em poli e monoinsaturadas.”</p>

Das publicações que recomendaram o uso da banha de porco, não foram encontradas nenhuma referência científica em seus posts. Já nas publicações que não recomendaram o uso da banha, foram identificados dois posts que apresentavam referências científicas.

As referências científicas foram apresentadas por um estudante de nutrição e um profissional da nutrição, e ambos citam artigos indexados na National Library of Medicine, que defendem a ideia da referência citada, de não recomendar o uso da banha de porco.

DISCUSSÃO

A maioria das postagens encontradas recomendaram o uso da banha de porco e muitas divulgaram mitos sobre o consumo desta gordura.

Dentre as variadas informações que apareceram nas publicações recomendando o uso da banha, muitos alegam em seus posts que essa gordura tem ação antioxidante e previne doenças cardiovasculares, devido ao alto índice de gorduras insaturadas.

Declararam ainda, que ela é rica em minerais como: ferro, fósforo e cálcio.

No entanto, não foi encontrado na literatura científica achados que comprovam o fato de a banha ser rica em tais minerais. As tabelas de composição de alimentos mostram que a banha de porco é fonte principalmente de gorduras e não de micronutrientes.

Um estudo, que investigou a quantidade energética, proteica, de cálcio, fósforo e ferro em alimentos não encontrou quantidades significativas destes micronutrientes em uma porção de banha de porco (Winslow, 1921).

Algumas das publicações encontradas nesta pesquisa afirmaram que a banha de porco contém vitaminas do complexo B, C, e D, que são fonte de ômega-3 e que seu uso auxilia no combate à depressão.

Entretanto, não foi encontrado achados na literatura de que a banha é rica em ômega-3 e nem associação entre seu consumo e combate a depressão. Sobre as vitaminas, não somente a banha, mas também outras gorduras são compostas por vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) (Silva, Borges, Ferreira, 1999).

Estudos com foco na determinação do conteúdo natural de vitamina D em diferentes

alimentos de origem animal são limitados, mas mostram que a banha concentra boa quantidade de vitamina D.

No entanto, os autores de um estudo destacam que as melhores fontes animais de vitamina D são: peixes, fígado de peixe, vísceras, ovos e laticínios, e não a banha de porco (Schmid, Walther, 2013).

Dentre as postagens coletadas, foram encontradas alegações sobre o uso da banha de porco em detrimento ao uso dos óleos vegetais. O "Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular" recomenda a retirada de ácidos graxos trans, redução do consumo de ácidos graxos saturados e introdução de alimentos fontes de ácidos graxos insaturados em quantidades adequadas (Izar e colaboradores, 2021).

Segundo os autores, os óleos vegetais fontes de ômega-3 e -6, não devem ser trocados por gorduras de origem animal, como banha e manteiga, ou por óleos tropicais, como os de palma e coco, uma vez que são fontes de gorduras saturadas e por não fornecerem quantidades adequadas de ácidos graxos essenciais à dieta.

Nas postagens que não recomendaram o uso da banha, os influencers alegaram que a banha de porco apresenta uma quantidade grande de gorduras saturadas e ácido palmítico que podem aumentar os níveis de colesterol total e LDL-colesterol.

Da mesma forma, a 1ª diretriz sobre o consumo de gorduras da SBC (Santos e colaboradores, 2013) recomendaram que substituir ácidos graxos saturados da dieta por ácidos graxos monoinsaturados otimizará a redução dos níveis plasmáticos de LDL-colesterol, apresentando um grau de recomendação I e nível de evidência A, ou seja uma recomendação forte e confiável.

A diretriz também afirma que existem evidências favoráveis em relação aos benefícios dos ácidos graxos monoinsaturados, para um melhor controle dos fatores de risco para a doença cardiovascular aterosclerótica, devido aos efeitos hipocolesterolêmicos (Santos e colaboradores, 2013).

Apesar de apresentar mais de 40% de ácidos graxos monoinsaturados, a quantidade de gordura saturada da banha ainda é preocupante e seu uso isolado na culinária pode ser prejudicial à saúde cardiovascular (Wang e colaboradores, 2017; Liu e colaboradores, 2023).

As postagens que referem o consumo da banha de porco como um hábito que precisaria ser resgatado dos povos antigos são pautadas no terrorismo nutricional feito com alimentos que passam por algum tipo de processamento, como os óleos vegetais.

Por exemplo, uma pesquisa etnográfica sobre as terapias da Doença de Alzheimer trouxe relatos sobre crenças alimentares com a banha de porco (Engel, 2019).

O estudo apresentou um relato de uma cuidadora de idoso que dizia que por muito tempo falaram mal da banha de porco, mas agora estavam considerando-a como alimento saudável.

A cuidadora afirmava que a vantagem da banha era ser muito mais natural, por não ser industrializada. Disse não se lembrar de os idosos da sua região terem tantos problemas de memória, diabetes e pressão e que talvez tivesse alguma relação com os produtos industrializados, como os óleos vegetais. E, por fim, o estudo mostra que os consumidores de banha de porco consideravam o preço do produto mais adequado para o orçamento doméstico.

Assim, percebe-se que tradições familiares, as crenças, culturas, regiões, renda e gerações são alguns dos fatores que constroem saberes e formas dos indivíduos lidarem com a alimentação e saúde (Ramos, 2021; Safraid e colaboradores, 2024).

Há uma confusão no meio das pessoas que recebem as mensagens divulgadas e por isso deve-se ter cuidado ao divulgar informações para leigos.

No estudo de (Engel, 2019), uma mulher interpreta que por ser natural a banha é melhor, ou seja, a pessoa que comunicou a ela passou essa impressão, sem contextualizar o estilo de vida dos idosos à que se referia.

Naquela época em que ela se lembrava de não haver doenças, os padrões de vida eram diferentes, não necessariamente havendo uma relação de causa com o consumo da banha de porco.

No passado as pessoas eram menos sedentárias, e os padrões de consumo alimentar eram diferentes baseados no consumo de alimentos básicos antes da ocidentalização da alimentação (Vasconcelos e colaboradores, 2001).

Assim percebe-se a importância de se disseminar informações com embasamento científico utilizando os meios de comunicação de alcance da população leiga, de modo a

alertá-los sobre as melhores escolhas alimentares em prol da sua saúde (Santos e colaboradores, 2017).

Ao analisar as publicações realizadas pelos influencers sobre banha de porco no Instagram foi percebido que a maior quantidade de postagens foi realizada por pessoas sem competência profissional para o aconselhamento dietético. O fato de ser blogueiro associou-se significativamente na recomendação do uso da banha de porco.

Mostrando que influencers sem formação na área da alimentação insistem em fazer recomendações que vão ao desencontro do que é recomendado nas diretrizes da SBC (Santos e colaboradores, 2017).

A porcentagem de nutricionistas que recomendaram ou não o consumo da banha de porco ficou dividida, o que reforça a importância da atualização profissional nas recomendações baseadas em evidências científicas.

A busca pela maior visibilidade nas redes sociais pode desvirtuar o conteúdo compartilhado pelos influencers, pois muitas vezes o modismo vende mais interação do que o conteúdo cientificamente correto (Goldberg e colaboradores, 2016; Denniss, Lindberg e McNaughton, 2023; Miranda e Batista, 2023).

Pode-se dizer que o Instagram, tal como as demais redes sociais, é cada vez mais procurado como fonte de informação nutricional (Denniss; Lindberg e McNaughton, 2023).

No entanto, esta procura é razão de preocupação, dado que pode ser disseminada por indivíduos sem quaisquer qualificações na área da saúde e nutrição, ou de profissionais que ignoram as recomendações oficiais, como visto neste estudo sobre as postagens sobre o consumo de banha de porco.

Percebe-se a necessidade de que os nutricionistas se apropriem de informações baseadas em diretrizes e de evidências confiáveis para criação de conteúdo nas redes sociais.

A estes cabe a reflexão sobre seu próprio comportamento em diferentes situações, com antecedência para distinguir entre atitudes certas e erradas.

Buscando sempre respeitar as atribuições dos outros profissionais, a ciência, a tecnologia e ética que formam os pilares de sustentação e desempenho profissional (CFN, 2018).

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou que a maior parte das publicações encontradas sobre a banha de porco no Instagram recomendaram o seu uso.

As alegações nestas postagens descreviam mitos sobre os nutrientes presentes na banha, bem como sobre os benefícios do seu consumo, contrariando às diretrizes e a literatura científica.

Uma minoria de postagens não recomendaram o consumo da banha, mostrando alegações sobre os malefícios à saúde por ser uma fonte significativa de gorduras saturadas.

Os nutricionistas estavam divididos entre recomendar e não recomendar o consumo de banha de porco. Entretanto, os blogs/ coaches apresentaram uma maior prevalência de recomendação do uso da banha de porco, dentre os influencers neste estudo.

Por ser um assunto que chama muito a atenção da população em geral é normal encontrar nas redes sociais publicações contestáveis sobre alimentação, principalmente advindas de influencers sem formação capacitada para o aconselhamento dietético, divulgando informações sem comprovação científica.

Diante dessa problemática, este trabalho aponta o risco que os consumidores das redes sociais correm ao seguir tais conselhos sem antes procurar um profissional habilitado e atualizado para o aconselhamento nutricional.

E quanto aos profissionais, cabe a eles embasarem suas condutas de acordo com o preconizado pelas diretrizes nacionais e internacionais para intervenção em saúde, de forma a não haver desinformação.

REFERÊNCIAS

- 1-Almeida, M.E.F.D.; Queiroz, J.H.D.; Costa, N.M.B.; Matta, S.L.P. Lipídeos séricos e morfologia hepática de ratos alimentados com diferentes fontes lipídicas (óleo de soja, gordura de peixe e porco, margarina e manteiga). *Revista de Nutrição*. Vol. 24. 2011. p. 143-152. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000100014>
- 2-CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018. Aprova o código de ética e conduta do nutricionista e dá outras providências. *Diário Oficial da União*. Brasília, (64), 182.
- 3-Denniss, E.; Lindberg, R. ; McNaughton, S.A. Nutrition-related information on Instagram: A content analysis of posts by popular Australian accounts. *Nutrients*. Vol. 15. Num. 10. 2023. p. 2332. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu15102332>
- 4-Engel, C.L. Óleo de coco, banha de porco, prazer de comer e os deslizamentos do saudável: manejos de versões da Doença de Alzheimer a partir de terapias alimentares. *ACENO-Revista de Antropologia do Centro-Oeste*. Vol. 6. Num. 12. 2019. p. 57-74. DOI: <https://doi.org/10.48074/aceno.v6i12.8935>
- 5-Ferrari, M.F., Batista, Â.G. Saudabilidade de refeições divulgadas no instagram. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol.15. Num. 96. 2021. p. 799-811, URL: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1817>
- 6-Gasparotto, A.P.G.; Freitas, C.O.A.; Efig, A.C. Responsabilidade civil dos influenciadores digitais. *Revista Jurídica Cesumar-Mestrado*. Vol. 19. Num. 1. 2019. p. 65-87. DOI: <https://doi.org/10.17765/2176-9184.2019v19n1p65-87>
- 7-Goldberg, J.P.; Tanskey, L.A.; Sanders, E.A.; Edge, M.S. Pesquisa de Alimentação e Saúde da Fundação IFIC 2015: Tendências de 10 anos e questões emergentes. *Jornal da Academia de Nutrição e Dietética*. Vol. 117. Num. 3. 2016. p. 355-360. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.05.012>
- 8-Izar, M.C.D.O.; Lottenberg, A.M.; Giraldez, V.Z.R.; Santos Filho. R.D.D.; Machado, R.M.; Bertolami, A.; Assad, M.H.V.; Saraiva, J.F.K.; Faludi, A.A.; Moreira, A.S.B.; Geloneze, B.; Magnoni, C.D.; Scherr, C.; Amaral, C.K.; Araújo, D.B.; Cintra, D.E.C.; Nakandakare, E.R.; Fonseca, F.A.H.; Mota, I.C.P.; Machado, V.A. Posicionamento sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular - 2021. *Arq Bras Cardiol*. Vol. 116. Num. 1. 2021. p.160-212. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20201340>
- 9-Lima, F.E.L.D.; Menezes, T.N.D.; Tavares, M.; Pau., Szafarc, S.C.; Fiesberg, R.M. Ácidos graxos e doenças cardiovasculares: uma

revisão.: uma revisão. Revista de Nutrição. Vol. 13. Num. 2. 2000. p. 73-80. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732000000200001>

10-Liu, Z.; Yuan, J.; Wen, P.; Guo, X.; Wen, H.; Guo, Y.; Li, D. Effect of lard plus soybean oil on blood pressure and other cardiometabolic risk factors in healthy subjects: a randomized controlled-feeding trial. *Food & function*. Vol. 14. Num. 15. 2023. p. 7117-7129. DOI: <https://doi.org/10.1039/D3FO01765F>

11-Lopes, A.P.; Sette, F.G.; Nobre, L.N. Excesso de peso de pacientes atendidos numa clínica escola de nutrição e fatores associados. *PISTA: Periódico Interdisciplinar. Sociedade Tecnologia Ambiente*. Vol. 3. Num. 1. 2021. p. 141-159. URL: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pista/article/view/26577>

12-Miranda, L.T.E.; Batista, Â. G. #Nutrição Esportiva: Estudo do conteúdo de nutricionistas da área de Nutrição em Esporte e Exercício Físico no Instagram. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 17. Num. 107. 2023. p. 734-744. URL: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2236>

13-Ramos, R.V.R. Alimentação saudável em tempos de covid-19: circularidade e sentidos em um contexto de pandemia. Tese de Doutorado. Fundação Oswaldo Cruz. Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde. Rio de Janeiro-RJ. Brasil. 2021.

14-Safraid, G.F.; Portes, C.Z.; Dantas, R.M.; Batista, A.G. Perfil do consumidor de alimentos funcionais: identidade e hábitos de vida. *Brazilian Journal of Food Technology*. Vol. 25. Num. 1. 2022. p. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.07221>

15-Safraid, G.F.; Dantas, R.M.; Portes, C.Z.; Batista, A.G. Perception of functional food consumption by adults: Is there any difference between generations? *Braz. J. Food Technol.* Vol. 27. Num. e2023095, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-6723.09523>

16-Santos, G.S.D.; Tavares, C.M.D.M.; Pereira, C.S.d.F.; Ferreira, R.E; Reflexões sobre o uso das redes sociais virtuais no cuidado às pessoas com doença crônica. *Rev. Enferm.*

UFPE. Vol. 11. Num. 2. 2017. p. 724-730. URL: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/fr/biblio-1032023>

17-Santos, R.D.; Gagliardi, A.C.M.; Xavier, H.T.; Magnoni, C.D.; Cassani, R.; Lottenberg, A.M.P.; Casella Filho, A.; Araújo, D.B.; Cesena, F.Y.; Alves, R.J.; Fenelon, G.; Nishioka, S.A.D.; Faludi, A.A.; Geloneze, B.; Scherr, C.; Kovacs, C.; Tomazzela, C.; Carla, C.; Barrera-Arellano, D.; Cintra, D.; Quintão, E.; Nakandakare, E.R.; Fonseca, F.A.H.; Pimentel, I.; Santos, J.E.; Bertolami, M.C.; Rogero, M.; Izar, M.C.O.; Nakasato, M.; Damasceno, N.R.T.; Maranhão, R.; Cassani, R.S.L.; Perim, R.; Ramos, S. I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. Vol. 100. 2013. p. 1-40. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2013000900001>

18-Schmid, A.; Walther, B. Natural vitamin D content in animal products. *Advances in Nutrition*. Vol. 4. Num. 4. 2013. p. 453-462. DOI: <https://doi.org/10.3945/an.113.003780>

19-Silva, F.A.M.; Borges, M.F.M.; Ferreira, M.A. Métodos para avaliação do grau de oxidação lipídica e da capacidade antioxidante. *Química nova*. Vol. 22. 1999. p. 94-103. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-40421999000100016>

20-Vasconcelos, F.D.A.G.D. Tendências históricas dos estudos dietéticos no Brasil. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*. Vol. 14. 2007. p. 197-219. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-59702007000100010>

21-Vestergaard, M.G.; Nielsen, L.M. The Danish veterinary and food administration's fight against fake nutrition news on digital media. *Tidsskrift for Medier, Erkendelse Og Formidling*. Vol. 7. Num. 2. 2019. p. 21-21. URL: <https://tidsskrift.dk/mef-journal/article/view/112676>

22-Wang, J.; Yan, S.; Xiao, H.; e colaboradores. Anti-obesity effect of a traditional Chinese dietary habit: blending lard with vegetable oil while cooking. *Scientific reports*. Vol. 7. Num. 1. 2017. p. 14689. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-017-14704-2>

23-Winslow, E.A. Food values: how foods meet body needs (No. 975). US Department of Agriculture. United States. p 37.1921.

24-Wong, A.; Ho, S.; Olusanya, O.; Antonini, M.V.; Lyness, D. The use of social media and online communications in times of pandemic COVID-19. Journal of the Intensive Care Society. Vol. 22. Num. 3. 2021. p. 255-260. DOI: <https://doi.org/10.1177/1751143720966280>

Recebido para publicação em 09/10/2024
Aceito em 12/10/2024