

Carne roja: ¿debemos recomendar un bajo consumo? La ciencia dice no

Recientes estudios internacionales reiteran los beneficios nutricionales de la carne roja en las dietas saludables y alertan sobre la baja evidencia científica que recomienda disminuir su consumo.

Frédéric Leroy

Profesor de Ciencia de los Alimentos y Biotecnología, Vrije Universiteit Brussel, Bélgica. Investiga los aspectos científicos y sociales de los productos alimentarios de origen animal

No hay evidencia científica sólida que confirme que consumir carne roja en una dieta saludable contribuya al desarrollo de la "enfermedades de la civilización occidental".

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

Científicos internacionales alertan sobre la disminución en el consumo de carne roja propuesta por Comisión EAT-Lancet y señalan que una reducción no aporta beneficios para la salud. Es más, podría producir daños graves. Los investigadores del Consorcio NutriRecs advierten en la revista científica "Annals of Internal Medicine" que se ha hecho una interpretación incorrecta de lo que dice la ciencia sobre la carne roja y salud, y han decidido no apoyar las recomendaciones que abogan por reducir su consumo basándose en los resultados de GRADE, la metodología utilizada para calificar recomendaciones epidemiológicas. Los investigadores indican que "la afirmación de que la carne roja es un alimento poco saludable no tiene absolutamente ningún respaldo científico".

LA CARNE ES UN SUPER ALIMENTO

La carne ha sido un componente central de la dieta del linaje humano durante millones de años. La carne ha sido, y debe seguir siendo, considerada como nutrición de alta calidad. No se puede reemplazar con vegetales, legumbres y suplementos sin una adecuada y cuidadosa planificación. Asimismo,

las autoridades en nutrición deberían comunicar sobre la relación entre salud y consumo de carne y lo que este alimento tiene que ofrecer a la dieta (*Critical Reviews in Food Science and Nutrition Journal*). La carne roja proporciona nutrientes altamente biodisponibles: nuestro cuerpo es capaz de absorberlos y utilizarlos de una manera excelente. La carne aporta más que proteína de alta calidad; contiene vitaminas del grupo B (p.e. la vitamina B₁₂ que solo se encuentra en productos de origen animal), vitaminas liposolubles (p.e. retinol) y minerales como hierro, cinc y selenio. Además, contiene los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA de cadena larga. La carne también contiene varios componentes bioactivos como taurina, carnosina y ácido linoleico conjugado, carnitina, colina, ubiquinona y glutatión. Estos componentes pueden ofrecer importantes beneficios nutricionales, por ejemplo, para el desarrollo óptimo de las funciones cognitivas del cerebro de bebés y niños. En los ancianos, la carne puede prevenir o incluso mejorar la desnutrición y la pérdida de masa muscular, y mejorar la calidad de vida. En mujeres jóvenes y personas de edad muy avanzada, su consumo es vital para la prevención de la anemia por deficiencia de hierro. Enfermedades como la pelagra siguen siendo relevantes hoy en día en consumidores veganos con dietas mal planificadas. La restricción del consumo de carne complica una nutrición óptima y limita la diversidad y flexibilidad de la dieta.



Luca Santilli/shutterstock.com



No olvidaremos que muchos de estos nutrientes no se obtienen fácilmente de alimentos vegetales, y la restricción de los de origen animal puede crear una dependencia en la fortificación y la suplementación.

LA CONTROVERTIDA CAMPAÑA CONTRA LA CARNE DE LA COMISIÓN EAT-LANCET

Presentada como la dieta “perfecta para salvar el planeta y la salud del ser humano”, la Comisión EAT-Lancet (www.efanews.eu), aconsejó en 2019 que se minimizase la ingestión de carne roja por razones de salud y ambientales. Sin embargo, la nueva evidencia científica argumenta que los peligros para la salud de la carne roja son improbables a la luz de nuestra historia evolutiva y lejos de estar confirmados por una sólida evidencia científica. Además, es preocupante que la campaña alimentaria mundial “Gran transformación alimentaria” de EAT-Lancet esté íntimamente relacionada con grandes multinacionales agroalimentarias que están diversificando y reemplazando sus productos con sustitutos cárnicos de muy bajo valor nutritivo.

En conclusión, un bajo consumo de carne puede producir más daño que beneficio e incluso perjudica moralmente al consumidor al hacerle responsable de sus problemas de salud y desconectarle, en muchas ocasiones, de su cultura y tradición alimentaria. Hÿ

REFERENCIAS

- Should dietary guidelines recommend low red meat intake? Critical Reviews in Food Science and Nutrition. (2019). Frédéric Leroy y Nathan Cofnas. <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063>.
- Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. Annals of Internal Medicine. (2019) Johnston y otros. <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>.
- The EAT-Lancet Commission’s controversial campaign A global powerful action against meat? (2019). EFA News. Frédéric Leroy y Martin Cohen. www.efanews.eu/item/6053.
- The dark side of plant-based food – it’s more about money than you may think (2019). The Conversation. AuFrédéric Leroy y Martin Cohen <https://theconversation.com/the-dark-side-of-plant-based-food-its-more-about-money-than-you-may-think-127272>.

CONFLICTOS DE INTERÉS

- F. Leroy recibe fondos de investigación de varias fundaciones y consejos, incluyendo la Fundación de Investigación Flandes y el Consejo de Investigación de su Universidad. Está afiliado a la Asociación Belga de Ciencia y Tecnología de la Carne, organización independiente y académica sin fines de lucro, que agrupa a varios científicos belgas. Es miembro del comité científico del Instituto Danone Bélgica sin remuneración.

La investigación en sanidad animal tiene premio

Jesús Román Escudero gana el Premio Boehringer Ingelheim al Periodismo en Medicina en su categoría veterinaria.

Para distinguir la labor en investigación sobre salud, cada año se convoca el Premio Boehringer Ingelheim al Periodismo en Medicina, en cuya trigésima segunda edición ha resultado ganador, en la categoría de Periodismo en Innovación en Medicina Animal Jesús Román Escudero, por su artículo “La investigación en Sanidad Animal desde el Instituto de Investigación de Recursos Cinegéticos UCLM-CSIC”, publicado en Castilla-La Mancha Media Radio. El premio estaba dirigido a trabajos periodísticos que trataran temas de innovación en salud animal.

ÉXITO EN LA PARTICIPACIÓN

Los más de 400 trabajos presentados evidenciaron el interés que sigue suscitando este galardón. Además de Jesús Román Escudero, los premiados fueron, en la categoría de Periodismo en Medicina de Jóvenes Talentos (menores de 30 años), Brais Cedeira, por su trabajo “Cabana, el pueblo de la Costa da Morte condenado a vivir con una enfermedad degenerativa en la Edad Media”, publicado en *El Español*; en la categoría de Periodismo en Innovación en Medicina Humana, Andrés Masa, por “No se admiten animales”, aparecido en la revista *QUO*; y en la categoría de Periodismo en Medicina con Impacto Social, Juan José Martín Suárez, por “El Alzheimer”, emitido en TVE-Canarias.

“El Premio Boehringer Ingelheim al Periodismo en Medicina es un reconocimiento al periodismo de calidad que nos enorgullece impulsar año tras año”, explicó Peter Ploeger, director general de Boehringer Ingelheim España, quien además puso en valor el compromiso de la compañía con la sociedad a través de la investigación y la divulgación de los avances en el ámbito sanitario, a partir de donde aseguró que se trata de “una misión compartida entre Boehringer Ingelheim y los medios de comunicación”. **Hÿ**

Hygia – hygia@grupoasis.com
Imagen cedida por Boehringer Ingelheim



Jesús Román Escudero muestra el Premio Boehringer Ingelheim al Periodismo en Medicina en Salud Animal.