

# La carne roja, mejor con moderación

ESTUDIO | Datos de más de 100.000 personas

## La carne roja, mejor con moderación

- Consumir carne roja y procesada eleva la mortalidad por cáncer y corazón
- Los expertos recomiendan no ingerir más de 70 gramos al día
- Sustituir la carne por pescado, legumbres o pollo aumenta la supervivencia
  
- *Patricia Matey* | Madrid. **13/03/2012**

Es usted un amante de la carne roja, ¿cuánta consume a la semana? Si su respuesta es positiva y come carne todos los días debería replantearse su dieta: los datos de una gran estudio llevado a cabo durante más de dos décadas confirman que la ingesta excesiva de este alimento, especialmente la carne procesada, eleva la mortalidad por cáncer y, también, por patología cardiovascular.

An Pan, de la Universidad de Harvard (EEUU), es el autor principal de la investigación en la que han participado **37.698 varones y 83.644 mujeres**.

"La carne roja es la mayor fuente de proteínas y grasas en la mayoría de las dietas. Existe evidencia científica sustancial a través de varios estudios epidemiológicos que constatan que la carne roja está asociada a un mayor riesgo de diabetes, de enfermedad cardiovascular y de algunos tipos de cáncer. Sin embargo, muchos de estos trabajos se han llevado a cabo en poblaciones con una proporción muy elevada de vegetarianos. Nosotros hemos investigado la relación entre el consumo de carne roja y las causas específicas de mortalidad en dos cohortes grandes a las que hemos seguido durante más de dos décadas", introducen los autores en el último ['Archives of Internal Medicine'](#).

El ensayo se ha llevado a cabo con más de 37.000 hombres participantes en el ['Estudio de Profesionales de la Salud'](#) (HPFS, [sus siglas en inglés](#)) iniciado en 1986 con el fin de establecer la relación entre factores nutricionales y enfermedades crónicas y con más de 83.000 mujeres del ['Estudio de la salud de las Enfermeras'](#) (NHS) en el que participan 230.000 féminas desde 1970.

Mientras el grupo de varones, sin antecedentes de patología cardíaca ni cáncer fue seguido durante 20 años, el de mujeres tuvo un seguimiento de 28. Tanto ellas como ellos rellenaron un cuestionario cada cuatro años sobre ingesta de carne roja y procesada, así como de otros alimentos: cereales, legumbres, pescado...

Asimismo, los científicos tuvieron en cuenta la información médica de todos los participantes, el estilo de vida, si tomaban o no suplementos vitamínicos, si practicaban deporte y el historial familiar de diabetes, cáncer, infarto de miocardio, hipertensión e hipercolesterolemia. En el caso de las mujeres se indagó además en el uso de terapia hormonal sustitutiva para aquéllas que ya había entrado en la menopausia.

Durante el tiempo de seguimiento se produjeron 8.926 muertes entre los varones. 2.716 por enfermedad cardiovascular y 3.073 por cáncer. En el caso de las mujeres, los

fallecimientos por culpa del corazón fueron 3.194 y 6.391 por enfermedad oncológica. "Los hombres y mujeres que más carne roja consumían eran también los que menos deporte practicaban, bebían más alcohol, fumaban y tenían un mayor índice de masa corporal", recuerdan los científicos.

## Porción diaria

Apuntan en su estudio que "una porción diaria de carne roja (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas) se asoció a un 13% más de riesgo de mortalidad, mientras que la ingesta diaria de carne procesada (una salchicha o dos lonchas beicon) se relacionaron con un 20% más de riesgo. Entre las causas específicas, los aumentos del riesgo fueron de 18% y 21%, para el corazón y de 10% y 16%, para el cáncer.

Uno de los aspectos en los que los investigadores hacen hincapié es en que "**la sustitución** de proteínas de la carne roja por otras más saludables: pescado, pollo, nueces, legumbres... se relacionó con una menor mortalidad.

La carne roja, especialmente la procesada, contiene ingredientes que se han relacionado con mayor riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y cáncer. Estos incluyen el hierro, las grasas saturadas, los nitritos y ciertos **productos cancerígenos** que se forman durante la cocción", agregan los investigadores que defienden "sustituir la carne roja por otros componentes de la dieta más sanos, lo que podría disminuir la mortalidad".

## Exceso de consumo en España

Carlos Alberto González Svatetz, jefe de la Unidad de Nutrición, Ambiente y Cáncer del Instituto Catalán de Oncología y coordinador en España del estudio EPIC (estudio prospectivo Europeo sobre dieta, cáncer y salud), reconoce a ELMUNDO.es "que los datos confirman lo que sabemos desde hace tiempo. De hecho, nuestros estudios han demostrado que el exceso de consumo de carne está relacionado con más riesgo de cáncer de colon, una relación que está aceptada ya por la comunidad científica, pero también con más probabilidades de padecer cáncer de estómago y esófago".

Este especialista admite que "la ingesta de carne roja es un problema en España. Consumimos más carne que otros países como Francia, Suecia... Nosotros no decimos que la carne se elimine totalmente de la dieta, pero recomendamos que no se excedan los **70 gramos al día**. Sin embargo, tenemos datos de que el consumo promedio está en 250 gr diarios. Es tres veces más de lo recomendado. Se tiene que valorar además que el exceso de este alimento contribuye a la obesidad, que es un problema ya de salud pública".

El doctor González reconoce que "cambiar los hábitos dietéticos de la población no es sencillo. Nosotros tenemos una gran variedad de pescados, algunos más baratos que la carne, pero no se consumen tanto. Tras la posguerra y con las mejoras económicas se produjo un aumento de su ingesta. De hecho, hoy estamos entre los mayores consumidores del mundo".

## **'Bueno para usted, y para el planeta'**

Dean Ornis, de la Universidad de San Francisco (EEUU) y autor del editorial que acompaña al estudio, se pregunta "¿Es la carne roja mala para usted? En una palabra, sí. Este es el primer estudio a gran escala, prospectivo y longitudinal que muestra que el consumo de ambos, carnes procesadas y rojas sin procesar, está asociado con un mayor riesgo de mortalidad prematura por todas las causas, además de relacionar estos alimentos con más probabilidades de padecer diabetes tipo 2".

Este experto recuerda que "está emergiendo un consenso entre los expertos en nutrición sobre lo que constituye una forma saludable de comer: poca o ninguna carne roja, alto contenido de verduras, frutas, legumbres y soja, pocos hidratos de carbono simples y refinados, como el azúcar, la harina... un consumo elevado de ácidos grasos omega-3 y pocas grasas. Pero, sobre todo más calidad y menos cantidad."

En un momento en que "el 20% de personas de EEUU se acuestan con hambre cada noche, y casi el 50% de la población mundial está desnutrido, la elección de comer más a base de plantas y menos carne roja es mejor para todos nosotros, nuestros seres queridos, y nuestro planeta".