

Carne roja: sí, pero con moderación

Desde hace años los nutricionistas reclaman moderación en el consumo de carnes rojas. Sin embargo, no fue hasta ayer cuando la mayoría de los hogares del mundo se llevó las manos a la cabeza ante el anuncio de la OMS de que comer carne roja, en particular la procesada, aumenta el riesgo de sufrir cáncer. Con la ayuda de un experto en alimentación, Sinc intenta esclarecer la información que ha sembrado la polémica.

SINC

27/10/2015 17:00 CEST



La base de nuestra alimentación debe ser productos de origen vegetal, consumo de carnes blancas frente a las rojas y preferencia de pescado frente a la carne. / Fotolia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) copa desde ayer las portadas de todos los medios de comunicación tras su [comunicado oficial](#) de que la carne roja es un posible carcinógeno y que la procesada es directamente carcinógena para humanos, basado en un estudio publicado en *The Lancet Oncology*.

De repente, todo el mundo parecía preocupado por su consumo y empezaba a plantearse su ingesta con cierta alarma. Pero, ¿son tan novedosos estos

datos? Para Miguel Ángel Martínez Olmos, profesor de la Universidad de Santiago de Compostela y miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red de Obesidad y Nutrición, estas informaciones no son una sorpresa.

“Ya hay muchas publicaciones previas que indican la necesidad de controlar la cantidad de este tipo de productos. En todas las pirámides nutricionales este tipo de alimentos están situados en la parte de arriba, lo que indica que hay que tomarlas en menor cantidad y con menos frecuencia”, añade.

Todo parece indicar, por tanto, que la razón de la alerta producida ayer está detrás del uso del término cancerígeno: “Seguramente esto ha elevado un poco la alarma, y el hecho de que la OMS oficialice lo que ya desde el punto de vista científico era conocido”.

De hecho, las primeras informaciones equiparaban el consumo de carne procesada (grupo 1 de carcinogenicidad establecido por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer) al mismo nivel que el tabaco o el amianto (grupo 1 de la misma clasificación). Las respuestas para desmentirlo no tardaron.

“No creo que se deba hacer esa lectura porque los riesgos de cáncer que implica el tabaco son de una magnitud muchísimo superior que la de este tipo de alimentos. Es decir, el hecho de que haya una relación confirmada no implica que la magnitud del riesgo sea similar, ni mucho menos”, apunta Martínez Olmos.

“La clave está en equilibrar. No hay nada que realmente esté vetado pero sí que hay productos que deben ser muy ocasionales”, afirma Martínez Olmos

Frente a todas las especulaciones, los profesionales de la nutrición insisten en mantener una alimentación variada y equilibrada y mantener un tipo de vida sana. “Cuánto más tradicional sea la alimentación, más garantías habrá para nuestra salud. Y no solamente con respecto al riesgo de cáncer, sino también al riesgo de enfermedades cardiovasculares”, continúa.

De 2 a 3 veces por semana

Es evidente que en España, como en otros países de nuestro entorno, se ha abandonado progresivamente la alimentación más popular y se abusa de productos no tan saludables. De ahí que las recomendaciones se basen en mejorar estos recién adoptados nuevos patrones de comida.

“La base de nuestra alimentación debe ser productos de origen vegetal, consumo de carnes blancas frente a las rojas y preferencia de pescado frente a la carne. Si esto lo complementamos con una práctica de ejercicio físico regular, ahí tendremos la esencia de un menor riesgo para nuestra salud”, subraya el experto.

Según advierten las pirámides de nutrición saludable –y el propio ministro de Salud, Alfonso Alonso, en sus declaraciones al respecto de ayer por la tarde–, un consumo óptimo de carne roja está entre las 2 o 3 veces por semana.

“La clave está en equilibrar, diversificar y ser contenidos. A los profesionales de la nutrición no nos gusta hablar de alimentos prohibidos, sino de patrones de alimentación saludables. Y en ese sentido, no hay nada que realmente esté vetado pero sí que hay productos que deben ser muy ocasionales”, afirma Martínez Olmos.

En nuestro país, en medio de una alerta alimenticia que no debería habernos pillado tan de sorpresa, quién más y quién menos pensó con estupor en si el jamón ibérico entraría dentro de la temida categoría. Martínez Olmos bromea, pero deja más tranquilos a los fanáticos de este alimento: “No creo que haya ese problema (risas). El tipo de ácidos grasos que contiene parece referirse a un tipo de patrón distinto de lo expuesto ayer”.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

CARNE PROCESADA | CARNE | NUTRICIÓN | ALIMENTACIÓN |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the](#)

[conditions of our license](#)