

COME CARNE SIN NERVIOS

La CARNE ROJA SE DEFIENDE: vuelven a aparecer estudios que la reivindican como plato fuerte de la comida diaria, siempre que se consuma con moderación

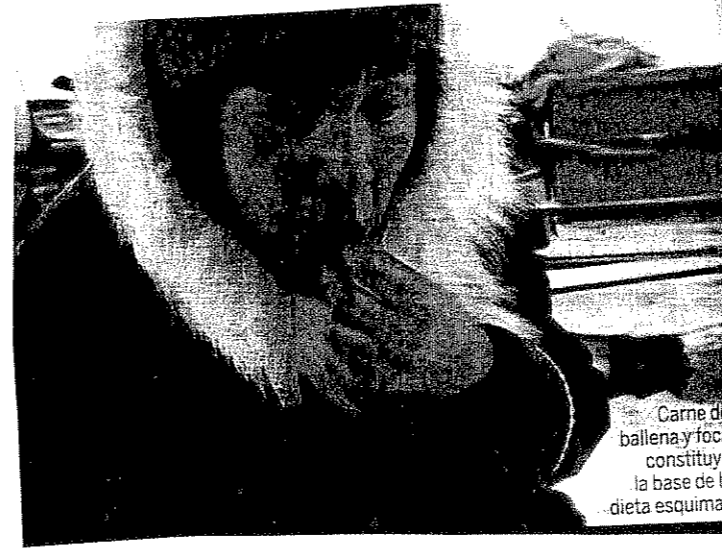
Nuestros antepasados prehistóricos se alimentaban sobre todo de carne, y según sus restos, gozaban de una salud envidiable. Sabemos que algunos pueblos, como los esquimales, que se nutren básicamente de ella, a pesar de que tienen una elevada mortalidad infantil, alcanzan edades avanzadas y tanto el cáncer como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad e incluso la caries son desconocidos para ellos.

QUÉ HAY EN UN FILETE

Sin embargo, si se hace caso a los medios de comunicación occidentales contemporáneos, la carne roja es la responsable de la obesidad, la diabetes, el cáncer y la muerte prematura. Esto indicaba un estu-

dio reciente de la Universidad de Harvard. Aunque en realidad, leyendo un poco más a fondo se comprueba que el estudio solo establecía que las personas que comían más carne roja tendían a sufrir más enfermedades. Lo importante es que estas mismas personas resultaban ser también las que, al mismo tiempo, tenían sobrepeso, fumaban, bebían alcohol, consumían demasiado azúcar, no hacían ejercicio ni comían verdura. Pero esos detalles no quedan bien en un titular de prensa.

En ciencia es fundamental separar correlación de causalidad. Si salimos con el paraguas a la calle y llueve, las dos cosas tienen una correlación, porque una ocurre a continuación de la otra, pero no significa que el paraguas cause la lluvia. Desde hace décadas se buscan culpables →



Carne de ballena y foca constituye la base de la dieta esquimal.

Carnívoros antiguos

Los paleontólogos están comprobando que la evolución de la especie humana, y en concreto el desarrollo del cerebro, habrían sido imposibles sin una dieta carnívora. Nuestros antepasados cazaban, y las costumbres de las pocas tribus de cazadores recolectores que aún sobrevivían en el siglo XIX parecen corroborarlo. Por ejemplo, la dieta de los esquimales actuales se compone de carne

y grasa de mamíferos marinos y pescado. Los búfalos eran el sustento de los indios americanos antes de la llegada de los occidentales. Los nativos de Polinesia sorprendieron a los exploradores con sus festines de cerdos y perros. ¿Qué tienen en común todos ellos? Una salud de hierro. No padecían muchas de las enfermedades cardiovasculares que azotan a nuestra sociedad.

Pueblos carnívoros como los esquimales y los indios americanos no

← para la mala salud de la sociedad occidental, aquejada de obesidad y arteriosclerosis. La tentación es buscar una respuesta simple, y la carne roja se sienta habitualmente en el banquillo.

Conviene aclarar que la denominación carne roja es más gastronómica que científica, y no está siempre tan clara. Generalmente se acepta que la carne de vaca es roja y la de pollo es blanca. Pero también se considera roja la de pato, y a veces, carne blanca la de cerdo. Por otra parte, la de cordero es roja, pero la de conejo es blanca.

El característico color rojo de la carne se debe a la mioglobina, una proteína pariente de la hemoglobina que se encuentra en el tejido muscular y que fija el oxígeno. Está presente en los músculos de contracción lenta, es decir, los que se usan para mantenerse de pie o caminar.

Por el contrario, la llamada carne blanca se compone de fibras de contracción rápida. Así, la pechuga de pollo contiene mucha menos mioglobina que los muslos. En realidad, la carne roja es una fuente excelente de protei-

nas, con una calidad nutricional muy superior a la de la carne blanca. También contiene mucho más zinc, hierro, tiamina, riovoflaminina y vitaminas B₆ y B₁₂, así como ácido lipoico, que es un poderoso antioxidante.

Además, la diferencia en calorías entre la carne roja y la carne blanca es prácticamente mínima. Si se toma la precaución de retirar la grasa visible a un filete, solo contiene entre el 8 y el 12% de grasa. En contraste, los muslos de pollo con piel tienen un 15%, por no hablar de los nuggets de pollo, que

padecían colesterol ni obesidad

están entre un 35 un 50%, y que en su mayoría son grasas trans que proceden del rebozado y la fritura.

LA ROJA TIENE MALA FAMA

La mala reputación de la carne roja empezó en la década de 1970, cuando aumentaron alarmantemente en EEUU los casos de muerte por enfermedad cardiovascular. La teoría dominante en ese momento sostenía que comer grasas saturadas, como las procedentes de animales, era la causa directa del incremento del colesterol en

sangre. Esto, a su vez, favorecía la arteriosclerosis, una obstrucción de las arterias que podía causar un infarto y, finalmente, la muerte.

Esta explicación tan simplista cada vez está siendo más discutida. No hay una relación clara entre el colesterol LDL (el malo) y la ingesta de grasa. La arteriosclerosis aparece más bien como una consecuencia de varios malos hábitos: poco deporte, poca fruta y verdura en la dieta, consumo de alcohol y de tabaco, exceso de peso, exceso de azúcar y estrés. →

El colesterol y otras culpas

Se han achacado a la carne roja terribles enfermedades, pero los estudios no son concluyentes:

► **CÁNCER DE COLÓN.** Supuestamente debido a las nitrosaminas, que

resultan de combinar mioglobina con los nitritos usados como conservantes en los embutidos. Y también por los hidrocarburos aromáticos policíclicos, que aparecen al ahumar la carne. Pero

estudios comparativos han demostrado que la correlación es mucho menor que con el tabaco o la contaminación.

► **CÁNCER DE PRÓSTATA.** En un estudio comparado de 35 informes que relacionaban el cáncer de próstata y la carne procesada, la correlación era estadísticamente irrelevante.

► **DIABETES.** Analizando datos de 12 estudios se comprobó que había una correlación débil, pero significativa, entre la diabetes tipo 2 y el consumo de carne, pero no se pudo excluir la influencia de factores como la obesidad y los azúcares.



El color amarillo es el colesterol acumulado en esta arteria.

La carne roja debe su color a la presencia de mioglobina, una molécula que contiene hierro y fija el oxígeno en los músculos. Los que poseen más mioglobina son los de contracción lenta; por eso los animales que pasan mucho tiempo de pie contienen más cantidad.



PESCADO / 0%



POLLO / 0,05%



CERDO / 0,1%



CORDERO / 0,25%



TERNERA / 0,3%



BUEY / 2%