

DIETA

La carne de vacas criadas con pasto al aire libre tiene menos grasa que la de las que comen pienso

← Precisamente son estas variables las que se desinflan tras el estudio de Harvard sobre la carne roja, que medía la mortalidad, la dieta y los hábitos de 100.000 personas a lo largo de 20 años.

Además de no separar la carne fresca de la procesada, el estudio tampoco tuvo en cuenta si la carne era magra o grasa, ni la forma de cocinarla. Las personas que comían más carne roja tenían, además, mayores hábitos de riesgo: tabaco, alcohol, obesidad y sedentarismo, entre otros. Aislando estos factores, el incremento del riesgo de cáncer por causa de la carne era muy pequeño, por debajo del 1,2.

CONSUMIRLA CON PRUDENCIA

Para hacerse una idea, si el riesgo relativo detectado solo para la carne roja es de 1,16, el equivalente para la relación entre el tabaco y el cáncer de pulmón sería de 4,39. Esto quiere decir que las personas que comen carne tendrían un 16% más de riesgo de contraer cáncer, mientras que los que fuman tendrían un 339% más.

Aunque los peligros de la carne roja hayan sido exagerados, eso no quiere decir que haya barra libre. La carne muy grasa sigue aportando muchas calorías. La carne procesada, como los embutidos y el bacón, y la carne chamuscada en la barbacoa son fuentes de potenciales cancerígenos.

Tampoco son todas las carnes iguales. La carne de vacas criadas con pasto al aire libre contiene menos grasa, más minerales y vitaminas y más omega-3 que la de animales de granja criados con pienso. Las mismas virtudes tiene la carne de caza y la de cerdo ibérico de bellota. Puestos a comer carne roja, es mejor apostar por la calidad que por la cantidad.

Darío Pescador



La carne se puede utilizar hasta para confeccionar un vestido, como el que lució Lady Gaga en 2012 durante la gala de los Premios MTV.



Para estar bien por fuera y por dentro no hay nada como una succulenta barbacoa.

El asado sin cáncer

Disfrutar de una buena parrillada que además sea sana es posible

- ▶ Hay que evitar someter a la carne a temperaturas muy altas, como ocurre cuando se frie por inmersión o se hace a la brasa.
- ▶ No hay que dejarla muy hecha: queda más dura y aumenta la concentración de cancerígenos. El punto perfecto es cuando el centro alcanza los 59 grados.
- ▶ Hay que dar la vuelta con frecuencia a las piezas mientras se cocinan.
- ▶ No hay que pincharla ni aplastarla: los jugos que salen pueden quemarse.
- ▶ Se debe elegir carne magra, porque cuando cae grasa a las brasas puede producir llamas y humo, que aumentan los componentes cancerígenos.
- ▶ Marinar la carne ayuda a reducir la formación de cancerígenos. Mucho mejor, además, si el marinado no contiene azúcar.
- ▶ Mejor eliminar la grasa visible de la carne antes de cocinarla, y no comer las partes ennegrecidas.

Deconstruimos los componentes de un filete

2 mg de hierro

En la misma concentración, nuestro cuerpo absorbe el hierro de la carne cuatro veces mejor que el hierro de las plantas.

22 g de proteína

Las de la carne roja contienen todos los aminoácidos esenciales, y se absorben más fácilmente en la digestión.

2,5 mg de zinc

Un solo filete proporciona hasta la mitad del zinc necesario al día, con una absorción superior al obtenido de las plantas.

2,5 g vitamina B₁₂

No podemos vivir sin ella, y no se encuentra en las plantas. Un filete aporta el 100% de las necesidades diarias.

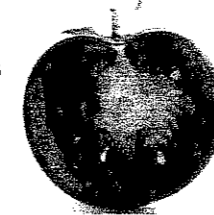
LA MIOGLOBINA

El grupo hemo en el centro de la mioglobina es una molécula formada por átomos de hierro combinado con carbono, nitrógeno y oxígeno. Es la responsable de fijar el oxígeno en los músculos de contracción lenta, y la que da el color rojo a la carne.

Pásate a la dieta roja

GUINDILLAS

Contienen flavonoides, potentes antioxidantes y anticancerígenos que les dan el color rojo. Cuando son picantes contienen capsaicina, que ayuda a quemar grasas.



TOMATE. El licopeno del tomate maduro es un antioxidante que puede prevenir el cáncer y que aumenta su concentración al cocinarlo para hacer salsas.

VERDURAS ROJAS. como la lombarda y los pimientos, son ricas en sulforafano, sustancia que contribuye a acelerar el metabolismo de estrógenos en la mujer, lo que protege contra tumores como el de mama y el de ovarios.



KRILL

Esta especie de diminutas gambas-rojas es la merienda de las ballenas, y su aceite contiene grandes cantidades de omega-3, pero sin los metales pesados de otros peces.



FRUTOS ROJOS

Grosellas, frambuesas y arándanos aportan gran cantidad de antocianinas, antioxidantes que alivian los procesos inflamatorios y regulan el colesterol.

