

LOS NIVELES ACTUALES DE CONSUMO DE CARNE EN ESPAÑA SON ADECUADOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

NOTA DE PRENSA DE "CARNE Y SALUD" SOBRE EL ESTUDIO QUE RECOMIENDA MANTENER EL CONSUMO DE CARNE

"LOS NIVELES ACTUALES DE CONSUMO DE CARNE EN ESPAÑA SON ADECUADOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA, EQUILIBRADA Y SALUDABLE. "

DE ACUERDO A LAS CONCLUSIONES DEL ESTUDIO: "UNPROCESSED RED MEAT AND PROCESSED MEAT CONSUMPTION: DIETARY GUIDELINE RECOMMENDATIONS FROM THE NUTRITIONAL RECOMMENDATIONS (nutriRECS) CONSORTIUM", PUBLICADO EN "ANNALS OF INTERNAL MEDICINE".

Madrid 18 de octubre de 2019.- Los niveles de consumo de carne actuales en adultos no suponen riesgo para la salud, tal y como se desprende del estudio "Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption. Dietary Guideline Recommendations from the nutritional recommendations (nutriRECS) Consortium" publicado en la revista médica "Annals of Internal Medicine", del American College of Physicians, una de las publicaciones más prestigiosas y citadas en el campo de la medicina.

El estudio que ha sido llevado a cabo por el Consorcio de Recomendaciones NutriRECS, que integra un grupo de expertos canadienses, españoles y polacos, incluye cuatro revisiones de 105 estudios diferentes.

Esta exhaustiva revisión de estudios concluye que las recomendaciones actuales de ingesta, en torno a las 2-4 raciones semanales, se pueden mantener perfectamente para un patrón de alimentación segura, equilibrada y saludable. En este sentido, hay que resaltar que en España el consumo medio se adapta perfectamente a estas recomendaciones, ya que se consumen aproximadamente 50 g/día de carne y alrededor de 35 g/día de productos cárnicos, según los datos oficiales del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, una ingesta moderada y muy alejada de los niveles de consumo de carne roja y productos cárnicos que la propia Organización Mundial de la Salud (OMS-IARC) considera como un "consumo alto" y desaconsejado.

Gracias a este metaanálisis se ha puesto de manifiesto que numerosos estudios que concluyen que el consumo de carne se asocia a ciertas enfermedades, se basan en ingestas de carne fuera de las recomendaciones nutricionales, y que, además, la asociación de carne y enfermedad suele ser débil e incierta en términos científicos.

Este trabajo es una revisión de más de un centenar de estudios tal y como se ha citado anteriormente, y sus recomendaciones se basan en una rigurosa metodología sistemática de revisión y el método GRADE (clasificación de la calidad de la evidencia y graduación de la fuerza de la recomendación) para evaluar el grado de evidencia de cada estudio y cuando se pasa de evidencia a recomendación.

Los autores que han llevado a cabo la revisión de estos estudios se han percatado de que varios estudios analizados son estudios individuales que no tienen en cuenta otros factores que están asociados al riesgo de padecer las enfermedades que "supuestamente" se asociaban únicamente al consumo de carne.

La carne es un alimento que incorpora múltiples beneficios nutricionales en el marco de una alimentación variada y

equilibrada ya que aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales fundamentales para un correcto desarrollo del organismo y estado de salud y bienestar.

De hecho, la carne contiene importantes nutrientes -como la Vitamina B12- que solo se pueden obtener de alimentos de origen animal, por lo que prescindir de la carne en la alimentación supondrá un factor de riesgo de deficiencias nutricionales que pueden desencadenar enfermedades como la anemia, la sarcopenia, mayor riesgo de ictus, etc.

En España se sigue el patrón de la Dieta Mediterránea, que se caracteriza por ser rica en fibra, frutas y vegetales junto con el consumo adecuado y variado de carne y productos cárnicos, priorizando los cortes magros de la carne y utilizando técnicas culinarias saludables. Por ello la inclusión de la carne y derivados en la dieta se considera un hábito saludable, atendiendo siempre a las recomendaciones de los expertos en nutrición y acompañado de un estilo de vida activo.

El sector de la carne en España reitera su compromiso para poner a disposición de la población carnes producidas de forma ética, responsable, sostenible y saludable, y para seguir trabajando, junto a la comunidad científica, en promover las ventajas de una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida activo y saludable en el marco de nuestra Dieta mediterránea.