



Estudio de la U. de Cambridge: Asocian consumo habitual de carne roja al desarrollo de diabetes tipo 2

EFE

Un estudio, con datos de casi dos millones de personas, constató la asociación entre el consumo habitual de carne roja, procesada y no procesada, y el mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La investigación, publicada en The Lancet Diabetes & Endocrinology y liderada por la U. de Cambridge, usó los datos de salud recabados por el proyecto internacional de investigación InterConnect. El proyecto posee datos detallados de edad, sexo, comportamientos relacionados con la salud, la ingesta energética y el índice de masa corporal de 31 grupos de seguimiento en 20 países.

Los investigadores concluyeron que el consumo habitual de 50 gramos de carne roja procesada al día —el equivalente a dos

lonchas— se asocia a un incremento del 15% de las posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2 en los diez años siguientes a iniciar ese consumo frecuente, respecto a una persona que no lo tiene. El mismo incremento del riesgo presenta el consumo frecuente de 100 gramos de carne roja no procesada al día (el tamaño de un filete pequeño).

Aunque el consumo habitual de carne de ave también se asocia a más posibilidades de padecer diabetes tipo 2 en el margen de diez años, el porcentaje es menor: un aumento del riesgo del 8% respecto a otra persona que no coma este tipo de carne.

La investigadora Nita Forouhi considera que aunque hay que seguir profundizando en esta asociación, es recomendable limitar el consumo de carne roja.