

No comer carnes rojas procesadas podría ayudar a prevenir más de 16 mil muertes

Estudio publicado en la revista científica **The Lancet** revela los riesgos asociados a su consumo. Especialistas en nutrición explican los alcances de esta situación para la población chilena.

Cristina Pérez

Un estudio publicado en *The Lancet's Planetary Health* investigó los efectos de la reducción del consumo de carne procesada y carne roja no procesada en la salud de la población adulta de Estados Unidos.

Utilizando un modelo de microsimulación, los investigadores analizaron cómo diferentes escenarios de reducción en el consumo de carne podrían impactar en la incidencia de enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer colorrectal, así como en la mortalidad general, y estimar los beneficios potenciales de cambios dietéticos en un contexto poblacional amplio.

Carne procesada

El estudio destaca que una reducción del

30% en el consumo de carne procesada podría tener un impacto significativo en la salud pública, y podría evitar aproximadamente 352.900 casos de diabetes tipo 2, 92.500 casos de enfermedades cardiovasculares y 53.300 casos de cáncer colorrectal durante un período de diez años.

Además, se estima que se podrían prevenir alrededor de 16.700 muertes por todas las causas, subrayando los beneficios potenciales de ajustar las dietas para disminuir el consumo de estos productos.

El estudio de *The Lancet* también revela diferencias demográficas significativas en los beneficios de salud asociados con la reducción del consumo de carne. Los hombres, por ejemplo, podrían beneficiarse más, representando el 55% de los casos prevenidos de diabetes tipo 2 y el 62% de los ca-

sos prevenidos de cáncer colorrectal. Esto sugiere que las intervenciones dietéticas podrían necesitar ser adaptadas para abordar las necesidades específicas de diferentes grupos demográficos, maximizando así su efectividad.

En Chile, el consumo de carne se distribuye de manera significativa entre pollo, bovino y cerdo. Según datos del sitio web de Chile Carnes, el pollo es la carne más consumida con un promedio de 33,5 kg por persona al año, representando el 41,6% del consumo total de carne. Le sigue la carne de bovino con 25,3 kg por persona, equivalente al 31,4% del total, y la carne de cerdo ocupa el tercer lugar con 18,1 kg por persona, constituyendo el 22,5% del total.

En 2019, el consumo de carnes procesadas en Chile alcanzó los 16 kilos al año, lo

que significa un consumo diario de cerca de 48 gramos. Samuel Durán, doctor en Nutrición y Alimentación, director del Magíster en Salud Pública de la Universidad San Sebastián, subraya que estos productos son más económicos y fáciles de preparar que las carnes no procesadas.

Con el 12% de la población adulta chilena sufriendo de diabetes tipo 2, y con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer siendo las principales causas de muerte, los resultados de estos estudios son alarmantes para el país, enfatiza el doctor en nutrición. El cáncer de colon, en particular, es el tercero más común en Chile.

Durán explica que de acuerdo al estudio "el consumo diario de aproximadamente 30



► Las carnes procesadas son menos ricas en nutrientes y contienen una mayor cantidad de grasa.

Fecha: 29-07-2024
 Medio: La Tercera
 Supl. : La Tercera
 Tipo: Noticia general

Pág. : 30
 Cm2: 800.7
 VPE: \$ 7.966.578

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: Positiva

Título: No comer carnes rojas procesadas podría ayudar a prevenir más de 16 mil muertes

gramos de carnes procesadas durante 10 años se asocia a un incremento en el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cáncer de colon". Esto se refiere a alimentos como:

- 1 rebanada de jamón o mortadela
- 1/2 unidad de vienesa
- 1/2 unidad de hamburguesa
- 2 nuggets
- 1/3 trozo de longaniza
- 1/4 envase de paté
- 1/4 tripa de paté

A pesar de que las carnes rojas no procesadas también muestran un aumento en el riesgo de estas enfermedades, los resultados del estudio estadounidense no son tan concluyentes. "El consumo de 50 gramos de carnes rojas frescas, refrigeradas o congeladas, equivalente en tamaño a una tarjeta Bip, también se asocia a riesgos de enfermedades, pero los estudios no son definitivos", aclara Durán. Esto pone de manifiesto una contradicción entre el elevado consumo de carne en Chile y las recomendaciones internacionales de limitar su ingesta.

Para comprender mejor los efectos de la carne roja no procesada en la salud, Durán señala que falta realizar estudios específicos en el contexto chileno. "Es necesario realizar estudios en otros países, pero en Chile

faltan investigaciones que puedan observar, en base a nuestra dieta local, los efectos que vemos en estudios internacionales".

Sobre las implicaciones del estudio norteamericano para las recomendaciones alimentarias en Chile, la Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, comenta que un hecho conocido que existe una relación entre el consumo de carne roja y carnes procesadas (embutidos) y el aumento del riesgo de enfermedades crónicas.

Por esta razón, las Guías Alimentarias para Chile recomiendan aumentar el consumo de pescados y mariscos y disminuir el de carnes rojas. Además, las anteriores Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) también sugerían preferir el consumo de legumbres y tratar de consumirlas al menos dos veces por semana en reemplazo de las carnes rojas. Por lo que "los resultados de este estudio corroboran, mediante modelos estadísticos, lo que los estudios de seguimiento ya habían sugerido", agrega Reyes.

¿Qué pasa si reduzco el consumo de carne?

En cuanto a la ingesta de micronutrientes al reducir el consumo de carne, Durán señala que "la carne roja es rica en proteínas, hierro, zinc y vitamina B12, pero estos nu-

trientes también se pueden encontrar en otros alimentos de origen animal como pollo, pavo, pescados y lácteos, así como en legumbres, frutos secos y algunos cereales".

Por otro lado, las carnes procesadas son menos ricas en nutrientes y contienen una mayor cantidad de grasa, lo que las hace menos beneficiosas desde un punto de vista nutricional.

La recomendación principal, según Durán, es la reducción del 30% del consumo de carne procesada, como cecinas y embutidos, y sugiere que aumentar la ingesta de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales puede disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. "En la actualidad se recomienda consumir cinco porciones diarias de frutas y verduras, pero en Chile cerca del 90% de la población no alcanza esa recomendación".

¿Cómo reducir el consumo de carne?

Para reducir el consumo de carne procesada en la dieta diaria, el director del Magíster en Salud Pública de la Universidad San Sebastián, recomienda planificar los almuerzos con anticipación. "Nuggets, hamburguesas y vienesas son comodines que se utilizan porque son rápidas y fáciles de preparar", explica Durán. En el caso del paté, sugiere buscar alternativas para agre-

gar al pan, como tomate, huevos o queso, para diversificar las opciones sin recurrir a productos procesados.

Además, Durán subraya la importancia de cómo se preparan las carnes no procesadas. "El efecto negativo de su consumo se reduce si dejamos de freír o utilizar parrillas", ya que se generan sustancias perjudiciales para el organismo. "Incluidos compuestos nitrosos, hidrocarburos aromáticos policíclicos, aminas aromáticas heterocíclicas y productos finales de glicación avanzada" agrega la Dra. Reyes.

Ambos especialistas recomiendan optar por preparaciones en guisos, como cazuelas, carbonadas y carnes al jugo, para minimizar la formación de estos compuestos dañinos.

Para quienes desean reducir su riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, la especialista de la U. de los Andes, recomienda adoptar un patrón de dieta mediterránea que incluya pescados y mariscos, legumbres, granos, cereales, mucha fruta y verduras, lácteos descremados, y reducir el consumo de carnes de pollo o pavo a una o dos veces por semana y la carne roja con poca grasa a una vez al mes. Otra opción es seguir una dieta flexitariana, que incluye pescados, huevos y lácteos, sin abandonar completamente el consumo de carne. ●



► En Chile, el consumo de carne se distribuye de manera significativa entre pollo, vacuno y cerdo.