

Un estudio asocia el consumo habitual de carne roja al desarrollo de diabetes tipo 2: “son las pruebas más completas a la fecha”

Un estudio, con datos de casi dos millones de personas de 20 países, constató la asociación entre el consumo habitual de carne roja, procesada y no procesada, y el mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un margen de diez años.

La investigación, recogida en la revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology* y liderada por la Universidad de Cambridge, en Reino Unido, usó los datos de salud recabados por el proyecto internacional de investigación InterConnect, que tiene como objetivo mejorar el conocimiento sobre diabetes y obesidad.

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.



El consumo de 50 gramos diarios aumenta en 15% el riesgo.

A MÁS CARNE ROJA...

Los investigadores concluyen que el consumo habitual de 50 gramos de carne roja procesada al día -el equivalente a dos lonjas- se asocia a un incremento del 15% de las posibilidades de desarrollar diabetes de tipo 2 en los diez años siguientes a iniciar ese consumo tan frecuente, respecto a una persona que no lo tiene.

El mismo incremento en el riesgo presenta el consumo frecuente de 100 gramos de carne roja no procesada al día, esto es, 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.

“Nuestra investigación aporta las pruebas más completas hasta la fecha de la asociación existente entre el consumo de carne procesada y carne roja no procesada y el mayor riesgo futuro de diabetes de tipo 2”, señala una de las autoras, Nita Forouhi, investigadora de epidemiología de la universidad de Cambridge.

Forouhi considera que, aunque hay que seguir profundizando en esta asociación, es recomendable limitar el consumo de carne roja -en aumento a nivel mundial- para reducir los casos de diabetes de tipo 2 en la población.

Hasta ahora se habían realizado estudios de este tipo en Europa, Estados Unidos o Japón, pero este es el primero que incluye grupos de población de Oriente Medio, Latinoamérica y el sur de Asia; no así de África, donde sigue sin haber datos suficientes.