



Artículo de opinión del Profesor Frédéric LEROY

Se acaba de publicar una actualización de las recomendaciones de pautas dietéticas del consorcio NutriRECS sobre el consumo de carne roja y carne procesada: ¿un punto de inflexión en una larga controversia?

Bruselas, 15 de octubre de 2019 - A pesar de la gran cantidad y variedad de alimentos entre los que podemos elegir, el simple acto de comer a diario sigue siendo una lucha difícil. En una sociedad altamente normativa, se nos recuerda continuamente nuestros malos hábitos alimenticios. La distinción «origen animal/vegetal» que prevalece en los prejuicios dietéticos parece formar una parte importante del modo de pensar, lo cual sugiere un enfoque cultural y no objetivo de lo que es comer bien. Mientras que la dieta occidental claramente está causando daños y perjudicando la salud pública, incluso las directrices dietéticas ponen un énfasis desproporcionado en la necesidad de reducir el consumo de carne roja y sus derivados. Esto es sorprendente, por decir lo menos, ya que la carne roja es un alimento valioso rico en nutrientes y un componente clave de nuestras dietas evolutivas. La carne roja se consume desde el alba de la humanidad, a veces en cantidades ingentes. Hace un millón y medio de años, nos adaptamos a comer carne, tanto a nivel anatómico como fisiológico, y no hubiéramos podido sobrevivir sin ella.

Los conocimientos adquiridos nos muestran, no obstante, que comemos «demasiada carne roja» por persona y que no logramos resistirnos a comerla. Éste puede ser el caso comparado con las generaciones rurales y a menudo subalimentadas que han vivido entre el Neolítico a la era moderna; pero muchas comunidades cazadoras-recolectoras saludables en todo el mundo han consumido carne incluso en mayores cantidades. Sólo se puede especular sobre las cantidades de carne roja consumidas durante la era Paleolítica, pero sin duda fueron superiores a los 0-14 gramos diarios recomendados actualmente por la Dieta de Salud Planetaria, un régimen alimentario muy restrictivo. La última fue diseñada por la Comisión EAT-Lancet y es sintomática de la actual crisis existencial dentro de la disciplina científica de la epidemiología nutricional de las enfermedades crónicas. John Ioannidis, profesor de la Universidad de Stanford, por ejemplo, ha descartado las alegaciones de propiedades saludables de esta dieta como «ciencia ficción». No obstante, catorce ciudades pertenecientes a la llamada red C40 Cities, incluyendo Londres, París, Barcelona y Milán, han declarado que se comprometerán a adoptar la dieta EAT-Lancet de aquí a 2030 para cambiar hacia una dieta saludable y sostenible. Incluso si esta dieta se presenta como una solución alimentaria para limitar los daños al medio ambiente, el director científico de EAT ha admitido que su diseño está basado exclusivamente en consideraciones sanitarias. Con ello llevamos al tema más importante: ¿cuán fuerte es la evidencia para un cambio tan drástico en el comportamiento alimentario basado en argumentos nutricionales?

Aunque los niveles de ingesta de carne roja han ido disminuyendo progresivamente en las últimas décadas en muchos países occidentales, posiblemente como resultado de los consejos dietéticos, no se ha visto ninguna mejora respecto a la incidencia de las enfermedades relacionadas con el estilo de vida moderno. Por el contrario, puesto que las tasas de diabetes y obesidad están aumentando. Independientemente de si son correctos o no sus supuestos, las recomendaciones dietéticas no han permitido cumplir con su cometido. Podemos atribuir este fracaso a las debilidades comportamentales del gran público o empezar haciendo algunas preguntas fundamentales sobre la propia naturaleza de este enfoque. De hecho, desde su establecimiento hasta finales de los años setenta, las directrices dietéticas han sido objeto de duras críticas. Si bien se han podido ignorar estas críticas durante décadas, no ha sido posible superar las tensiones internas resultantes. Este problema, que surgió hace diez años, está alcanzando hoy su punto de ebullición.

En general, las autoridades que preconizan una reducción de la ingesta de carne roja y procesada alegan que es una medida basada en la evidencia, respaldada inequívocamente por la literatura científica. Pero un análisis más detenido de los datos demuestra, no obstante, que la mayor parte de esta literatura consiste en estudios observacionales, que indican una asociación escasa entre, por una parte, los niveles de consumo

y, por otra, la incidencia de la mortalidad y de ciertas enfermedades crónicas. Sin embargo, los datos sobre el consumo que sirven como base para estos estudios, distan mucho de ser sólidos. En general, se trata de datos autonotificados y obtenidos a través de cuestionarios acerca de la frecuencia alimentaria, que no reflejan el comportamiento alimenticio real. Además, las asociaciones notificadas no sólo son escasas, sino también fuertemente desconcertadas. Uno de los mayores problemas es el «prejuicio del usuario sano»: las personas conscientes de su salud generalmente comen menos carne porque tienden a seguir las recomendaciones dietéticas que les animan a hacerlo. O, en algunos casos, alegan que siguen estas recomendaciones. No obstante, en general, estas personas también tienen menos sobrepeso, son más activas físicamente, fuman menos, consumen menos alcohol, tienen una mejor atención médica y, simplemente viven una vida más saludable.

Hay un viejo adagio que dice que la asociación no es necesariamente igual a la causalidad y no debería tratarse como tal hasta que se haya recopilado suficiente evidencia. Uno podría suponer que entretanto esta idea se haya instalado como un principio generalizado de buenas prácticas científicas. Lo que queda reflejado en los estudios observacionales debe considerarse como «convicciones» saludables en el seno de una sociedad, y no tanto como «efectos» saludables específicos de los alimentos. En un contexto no occidentalizado, por ejemplo, las asociaciones positivas a veces se convierten en negativas. Esto se confirma también a nivel mundial: los estudios PURE han revelado que el consumo de carne está en paralelo con una tasa de mortalidad inferior y menos cardiopatías. Si, a pesar de todo, se quiere defender la existencia de una relación causal perjudicial, los investigadores no deberían ignorar el hecho de que el consumo de carne roja en el marco de ensayos controlados aleatorios no conduce a un peor perfil de riesgo de inflamación, estrés oxidativo o enfermedades cardíacas.

En su conjunto, la «acumulación de pruebas» conflictivas ha generado mucha confusión. Para dejar las cosas claras, el consorcio NutriRECS ha realizado recientemente un riguroso control de calidad de la evidencia, que se ha publicado en la revista *Annals of Internal Medicine*. De este estudio se desprende claramente que, utilizando las normas científicas más estrictas, la certeza de la evidencia a favor de la reducción del consumo de carne es baja hasta muy baja. Por esto, recomiendan que los adultos continúen consumiendo carne en los niveles actuales de ingesta, por lo menos en lo que a los efectos sobre la salud respecta. Esta intervención determinante dentro de la literatura científica fue muy necesaria. El tiempo dirá si es posible mover la aguja para que podamos finalmente empezar a centrarnos en lo que es realmente necesario: una alimentación esencial adecuada dentro de los límites planetarios.

Prof. Dr. ir. Frédéric LEROY
Vrije Universiteit Brussel

-TERMINA-

Una selección de los estudios mencionados en los siguientes artículos de opinión:

- Leroy F, Cofnas N (2019) Should dietary guidelines recommend low red meat intake? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, DOI: [10.1080/10408398.2019.1657063](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063)
- PURE: Healthy Diet Including Dairy and Meats May Be Good For Hearts Worldwide: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2018/08/22/14/15/tues-515am-pure-esc-2018>
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. (2019) Unprocessed red meat and processed meat consumption: dietary guideline recommendations from the Nutritional Recommendations (NutriRECS) consortium. *Annals of Internal Medicine*, DOI: 10.7326/M19-1621: <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>

Puede descargar una versión PDF de los siguientes artículos de opinión AQUÍ. Podrán acceder a versiones traducidas del siguiente documento (en alemán, francés, italiano, español, polaco) en la Plataforma European Livestock Voice <https://meatthefacts.eu> en breve.

Sobre el Profesor Frederic Leroy:



Tras sus estudios de Bioingeniería en la Universidad de Gante (1992-1997), Frédéric Leroy (°1974) obtuvo un doctorado en Ciencias Biológicas Aplicadas de la Vrije Universiteit Brussel en 2002, en la cual continuó su carrera académica en el grupo de investigación en microbiología industrial (IMDO) y biotecnología alimentaria y como becario posgraduado de la Fundación de Investigación de Flandes (FWO). Desde 2008, es catedrático en el ámbito de la ciencia alimentaria y la (bio)tecnología.

Su investigación se centra esencialmente en los muchos aspectos ecológicos y funcionales de las comunidades bacterianas en los alimentos (fermentados), con especial atención a los productos animales. También se interesa por la salud y el bienestar humano y animal, así como por las tradiciones y la innovación en el ámbito alimentario. Su investigación es a menudo de naturaleza interdisciplinaria, involucrando colaboraciones con expertos en microbiología, producción animal, ciencias veterinarias, ciencias sociales y del consumidor, antropología cultural e historia alimentaria. Es también miembro del grupo de investigación de estudios alimentarios sociales y culturales (FOST). [>>>Más información](#)