

Panel de expertos internacional

Una nueva guía desmitifica el consumo de carne roja y procesada

A pesar de que la OMS dicta una única ración a la semana, cinco análisis de toda la literatura científica establecen que la evidencia que la asocia al cáncer o a la patología cardiaca es débil. Alimento habla con sus autores

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Mar, 01 Oct 2019 – 05:00 H.

Tiempo de lectura: 11 min



Foto: iStock.

Ni una, ni dos, ni cuatro ni seis. La cifra segura de raciones de [carne roja](#) o procesada que se pueden consumir a la semana son tres. Así reza **la nueva guía** sobre estos alimentos que ha sido realizada por científicos de EEUU, Canadá y Europa y que cuenta con **participación española**. Fruto de este esfuerzo internacional ha surgido la recomendación que llega, ni más ni menos, que de la mano del propio Colegio Americano de Médicos Internistas, que reformula el consumo de carne roja y procesada.

Y sí, sorpresa: declara que no hay evidencia suficiente para desterrarlas de la dieta como se lleva proponiendo en los últimos años. **Se 'salta', además, las actuales recomendaciones** de sus colegas del Instituto de Investigación del Cáncer de EEUU, de la propia OMS o de las guías británicas, que reducen a una ración a la semana su consumo.

"Son las primeras pautas que evalúan la posible reducción de daños según disminuciones realistas de la carne"

Alimento se ha puesto **en contacto** con el primer firmante de esta nueva guía, publicada en el 'Annals of Internal Medicine', así como con el doctor español que ha participado en la investigación. Y esta es la primera declaración que llega del otro lado del Atlántico.

"[Nuestras pautas](#) son las primeras en el campo de la nutrición que evalúan sistemáticamente **la posible reducción de daños** (por ejemplo, cáncer y enfermedades cardíacas) en función de disminuciones realistas en la carne roja o procesada, una **disminución de 3 porciones/semana**", detalla Bradley Johnston, de la Universidad Dalhousie (Canadá) y director y cofundador de [NutriRECS](#), un grupo independiente con experiencia en contenido clínico, nutricional y de salud pública, capacitado en la metodología de revisiones sistemáticas y pautas de práctica que no están sujetas a restricciones institucionales y conflictos de intereses. Su objetivo: producir **recomendaciones de pautas nutricionales seguras** basadas en los valores, actitudes y preferencias de pacientes y miembros de la comunidad.



Foto: iStock.

¿Disminución de calidad de vida?

“Nuestro enfoque estaba en el nivel individual más que en el social. Para el individuo, según nuestras revisiones sistemáticas, hay una disminución en la calidad de vida al reducir o eliminar la carne, **una reducción muy pequeña del riesgo de cáncer** y resultados cardiometabólicos, y la evidencia de la disminución de los riesgos es de certeza baja a muy baja”, insiste el científico.

Algunas personas pueden “pensar que es ético decirle a la población, desde una perspectiva social, que detengan o reduzcan su consumo de carne basándose en esta evidencia, pero evitamos este problema adoptando una perspectiva individual. Creemos que **las personas deben estar completamente informadas** y que la decisión de reducir el consumo de carne roja o carne procesada (o no) es **individualmente sensible** al valor y a las preferencias”, agrega.

Traslado de recomendaciones a España

El especialista español **Pablo Alonso Coello**, del centro [Cochrane Iberoamericano](#), del Instituto de Investigación Biomédica (IIB Sant Pau), del [CIBER Epidemiología y Salud Pública \(CIBERESP\) Barcelona](#) y coautor de la guía, reconoce a este diario “no estar muy seguro del impacto real que va a tener la nueva guía. No obstante, creo que al menos será un revulsivo que provocará bastante debate y, probablemente, una revisión de las recomendaciones de algunas organizaciones médicas y del campo de la nutrición”.

“Va a ser un revulsivo que provocará debate además de una revisión de las recomendaciones”

Admite que “en la población también es incierto, **la información tarda en llegar a la comunidad general**, pero creo que de confirmarse nuestros hallazgos y aprobarse nuestras recomendaciones, la población se **sentirá menos preocupada por razones de salud** a la hora de consumir la carne que habitualmente ingiere”.

A pesar de todo, “creo que hay un movimiento que va cogiendo impulso de gente que va reduciendo su consumo de carne por razones de sostenibilidad/impacto medioambiental o de bienestar animal. Creo que estas dos razones son las que serán las más influyentes en **la inevitable reducción del consumo** de carne de muchas personas en el futuro”.

Los análisis

14 expertos, tres de ellos de Canadá y el resto de otros 7 países, han llevado a cabo 5 análisis. Es decir, que se han empapado y revisado toda la literatura científica disponible hasta la fecha sobre consumo de carne roja y procesada y su afectación a la salud.

Tras ellas, un panel de expertos recomienda que la mayoría de las personas pueden continuar consumiendo carne roja y carne en sus niveles promedio de consumo actual. Las estimaciones actuales sugieren que los adultos de EEUU y Europa ingieren ambos productos alrededor de 3 a 4 veces por semana.

Los investigadores realizaron cuatro revisiones sistemáticas paralelas que se centraron tanto en ensayos controlados aleatorios como en estudios observacionales que abordan el posible impacto de la carne roja y el consumo de la procesada en la salud cardiometabólica y en el cáncer. Una quinta abordó **los valores y preferencias** relacionados con la salud de las personas sobre el consumo de carne. Sobre la base de estos análisis, el panel de expertos votó las recomendaciones para el consumo de carne roja y procesada: **11 a favor, tres en contra**.

Su conclusión de que la mayoría de los adultos debería continuar comiendo sus niveles actuales de ingesta de carne roja y procesada **es contraria** a casi todas las demás pautas que existen actualmente.

Entre 12 ensayos aleatorios que reclutaron aproximadamente a **54.000 individuos**, los investigadores no encontraron una asociación estadísticamente significativa o importante entre el consumo de carne y el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes o cáncer. Entre los estudios de cohorte que siguieron

a **millones de participantes**, los investigadores encontraron una reducción muy pequeña en el riesgo entre aquellos que consumieron tres porciones menos por semana. Sin embargo, **la asociación era muy incierta**.

Además de estudiar los efectos sobre la salud, los autores también analizaron las actitudes de las personas y los valores relacionados con la salud que rodean el consumo de carne roja y procesada. Descubrieron que las personas comían carne porque les gustaba o la percibían como saludable y no querían cambiar sus hábitos. Los autores dicen que **no consideraron razones éticas o ambientales** para abstenerse de la carne en sus recomendaciones; sin embargo, estas son preocupaciones válidas e importantes, aunque no afectan a la salud individual.



Foto: iStock.

Para la investigación utilizaron el proceso de desarrollo de **la guía de Recomendaciones Nutricionales (NutriRECS)**, que incluye una rigurosa metodología de revisión sistemática y métodos GRADE para calificar la certeza de la evidencia para cada resultado y pasar dicha evidencia a las recomendaciones dietéticas para desarrollar sus pautas. Según los científicos, esto es importante porque las recomendaciones de las pautas dietéticas requieren **una consideración cuidadosa de la certeza** en la evidencia, la magnitud de los posibles daños y beneficios, y una consideración explícita de los valores y preferencias de las personas. La mayoría de las recomendaciones nutricionales se basan en estudios observacionales poco confiables. Sin embargo, los autores señalan que sus recomendaciones son débiles, basadas en evidencia de baja certeza. Es de destacar que puede haber otras razones además de las preocupaciones de salud para reducir el consumo de carne.

El investigador español recuerda que "las revisiones y recomendaciones han sido elaboradas dentro del proyecto NutriRECS. Varios investigadores del Instituto de Investigación Biomédica de Sant Pau (Barcelona) somos miembros y parte del equipo coordinador de **NutriRECS**. Asimismo, hemos participado como coautores en todos los artículos, incluida la guía y hemos liderado (somos autores principales) la revisión sistemática sobre valores y preferencias".

Defiende, además, que la recomendación de la guía "debería trasladarse a nuestro país. La evidencia disponible tanto sobre los efectos de la carne como sobre los valores y preferencias es **directamente aplicable a la población española**. Los estudios son consistentes independientemente de la región del mundo (para los efectos del consumo de carne). En el caso de los valores y preferencias, incluimos solo trabajos de países occidentales y los resultados fueron igualmente consistentes. Y los resultados son similares a los de la carne no procesada".

Fallos anteriores

El doctor Coello cree que "las **limitaciones de las revisiones previas** consistieron fundamentalmente en que evaluaron la calidad de la evidencia de una manera menos rigurosa y llegaron a conclusiones más pesimistas, que lo que la información disponible proveniente de la investigación nos indica. Las limitaciones del diseño de los estudios disponibles hasta la fecha, así como la magnitud de la asociación observada (muy pequeña) entre la carne y el mayor riesgo de cáncer, no apoyan las conclusiones (más tajantes) de los informes previos, **como el de la OMS**".

Recuerda, además, que "en cuanto a las recomendaciones previas para reducir el consumo, probablemente **no tuvieron en cuenta la magnitud** del efecto en términos absolutos (muy pequeña) ni los valores y preferencias de la población. Nuestra evaluación sí tuvo en cuenta estos dos factores de manera muy explícita como puede ver en las seis publicaciones adjuntas por la revista 'Annals of Internal Medicine' (una de las 5 revistas más importantes de medicina del ámbito internacional junto a 'NEJM', 'JAMA', 'Lancet' y 'BMJ')".

La guía se acompaña de un **editorial** firmado por científicos, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana, que testifica que "las nuevas recomendaciones **están destinadas a ser controvertidas**, se basan en las revisiones más completas de la evidencia hasta la fecha. Aquellos que buscan disputar los hallazgos de NutriRECS tendrán dificultades para encontrar evidencia apropiada con la cual construir una discusión".

En contra

Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (**CMED**), opina: "La nueva guía cambia las recomendaciones anteriores. Es verdad que parece muy completa, con estudios durante mucho tiempo y con un panel de expertos importante, pero a la recomendación de moderar el consumo de carnes rojas y procesadas que ya teníamos, esta le resta importancia para la salud restringir el consumo de estas carnes. O lo deja solo en una mera advertencia. **No me parece buena idea**".

Además, "contradice los mensajes de los últimos años. Le resta mucha importancia al consumo de carne roja y procesada 7 días a la semana, como es el promedio de consumo norteamericano. El que no se hayan visto diferencias significativas **no quiere decir que no influya** y según la nueva guía podríamos seguir comiendo carnes rojas y procesadas en la cantidad y frecuencia que se quiera, que no va a variar nuestra incidencia, prevalencia y pronóstico en lo referente a cáncer y enfermedades cardiometabólicas".

"No estoy nada de acuerdo, y no tengo en cuenta el tema medioambiental y de trato animal"

Reconoce, además: "**No estoy nada de acuerdo**, y no estoy teniendo en cuenta las consideraciones medioambientales y de trato animal. Además, ya hay muchas evidencias de que la dieta mediterránea es la más apropiada para la salud en general, y la salud cardiometabólica y oncológica en particular. Y lo que

caracteriza a la dieta mediterránea, además de determinados alimentos muy beneficiosos, es la gran variedad en el consumo de alimentos, poniendo énfasis en gran consumo de [verduras](#) y frutas, legumbres y [pescado](#)".

Destaca que "no recomienda la dieta mediterránea dejar de consumir carne roja, pero sí moderar la frecuencia de su ingesta en pos de consumir granos, [legumbres](#) y pescado. También se involucra la mayor ingesta de carnes rojas y procesadas, y menos de otras proteínas en la epidemia de [sobrepeso](#) y obesidad mundial, la cual ya se ha demostrado que es un gran factor de riesgo de aparición de más de **30 tipos de cáncer** y de aumento de patología cardiovascular".

El experto insiste también en "que en las recomendaciones españolas y europeas se aboga por la reducción del consumo de carnes rojas y procesadas en beneficio de más consumo de carnes blancas, pescado, legumbres y cereales. No recomienda quitar la carne roja, pero sí moderar su consumo para en su lugar consumir más pescado, legumbre y pollo. Es un consejo mucho más sano al recomendar una variabilidad mayor de los alimentos. Pero ya sabemos que **la dieta norteamericana es de las menos saludables del mundo** y los investigadores anglosajones apoyan su estilo de vida al tener como grandes pilares económicos en su alimentación sus empresas fuertes como la cárnica y ganadera".

El consumo "debería limitarse **a una porción de 200 g** a la semana de carne de vacuno o dos de 100 g en la semana, y a una porción entre 100-150 g de carne procesada o embutidos procesados a la semana", apostilla.