

# Gonzalo Guerra Flecha: "Creo que los riesgos del consumo de carne roja tienen que ver con la cantidad y la calidad"

Una persona que tiene 80 años no puede comer como una persona que tiene 20 años

 Especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas

Marta Robles. Madrid . 7/10/2019

## **1. Acaba de salir un nuevo estudio desmintiendo que la carne roja sea tan mala como nos decía la OMS, ¿en qué quedamos?**

-Vamos a ver, esto es un galimatías bastante considerable. En 2015 la OMS publicó una opinión bastante basada en cosas, pero cosas muy lábiles en que la carne roja podía ser causa de inducir algún tipo de cáncer. Bueno, eso produjo una cierta alarma. Yo, personalmente no le hice mucho caso porque realmente no me pareció que eso fuera suficientemente científico y no le hice mucho caso porque me encanta la carne roja. Ahora resulta que no es así. Antes estaba basada en datos muy lábiles y ahora también, esta segunda opinión reciente de hace 2 días que dice que la carne roja no es tan mala y que no hay evidencia científica suficiente como para decir que produce cáncer. Pero es que tampoco hay evidencia científica como para poder decir que no lo produce. Yo creo que es una cuestión de cantidad y por supuesto calidad. Y por supuesto edad. Una persona mayor como es mi caso por ejemplo pues no debo tomar una cantidad importante de carne roja, pero un joven de 25, 30 años por qué no va a tomar una cantidad de carne roja, pues yo creo que si, creo que es una cuestión de cantidad y calidad. No estaba del todo de acuerdo ni con el primer estudio ni con este, pero más con este.



## 2. ¿Qué sería lo peor que nos aporta?

- La carne roja no aporta nada malo. Depende del modo de cocinarla. Por ejemplo, una carne roja a la barbacoa si se ha pasado un poco, se ha chamuscado por así decirlo no es conveniente porque realmente la fibra muscular la acabamos de estropear y es una carne realmente degenerada. No es conveniente. Pero una carne medio hecha, hay gente que le gusta muy poco hecha, hay gente que le gusta muy hecha. Pues yo digo media hecha reúne todas las cualidades de cualquier producto proteico como es la carne. Primero si no la quemamos las proteínas están integras y además tiene un poder energético de proteínas extraordinario porque tiene más proteínas que ninguna otra cosa en cuanto a concentración. Y una carne quemada, una carne muy hecha en la barbacoa es peligrosa, pero por esa quemadura que acaba de sufrir de sus proteínas. Conclusión: que yo estoy de acuerdo en que se pueda comer 250 gramos a la semana de carne medio hecha. Ese es mi consejo y así lo afirmo.



## 3. ¿Y lo mejor?

- Hombre, es evidente que la concentración altísima que tiene de proteínas. Nosotros no podemos vivir sin proteínas, eso está claro, proteínas de ninguna clase, o sea, pero la proteína animal como la vegetal son indispensables en la dieta. Pero por ejemplo los vegetarianos acaban teniendo un poder de síntesis de las proteínas extraordinario, es verdad, pero hay que acostumbrar a nuestro cuerpo a eso. En cambio, el que hace una dieta variada, incluida la carne pues ya tiene asegurada la acumulación de proteínas para llegar a tener 7 gramos aproximadamente como es lo que tenemos que tener. O sea que estoy de acuerdo en las cantidades y en la calidad, pero en la forma de cocinarlo puede ser que yo no esté de acuerdo.

#### 4. ¿La cantidad tiene que ver con la actividad física?

- Como todas las cosas, claro por supuesto. Un hombre del campo que trabaja una cantidad de calorías tremenda pues claro la cantidad de comida que ingiere es enorme en relación con esa cantidad de calorías que ha gastado. Por lo tanto, cada cual tendrá que comer de acuerdo con las calorías que gasta. El sedentario pues tendrá que comer poco, el hombre del campo, digo del campo por poner un ejemplo, pues seguramente puede comer y de hecho lo hacen así, come más. ¿Por qué en Castilla se comía en una época de España además muy prolongada, muy larga, muy larga, cocido casi todos los días? Era una comida tremenda, sí, pero es que no pasaba nada porque la cantidad de calorías que consume esa persona en el campo es enorme, 2.500, 3.000 calorías diarias, pues claro pero entonces si que puede comer más cantidad, el que no las consume pues menos cantidad, es una cuestión de regularlo en cantidad de acuerdo con las calorías que se gastan. Ni más ni menos.

#### 5. ¿Y con la edad?

- Lo mismo. Una persona que tiene 80 años no puede comer como una persona que tiene 20 años. Eso es evidente. Aunque hay excepciones, yo tengo 80 y les aseguro que como estupendamente bien. Bueno, si que tengo un poquito de cuidado con el número de calorías que gasto de acuerdo con el número de calorías que como. Eso sí que es verdad, pero bueno lo que influye en la cantidad a ciertas edades es eso, la edad precisamente y el consumo calórico, lo hemos hablado en la pregunta anterior. Está claro. Entonces, ¿qué tenemos que hacer? Pues comer adecuadamente conforme a las posibilidades y necesidades de nuestro organismo, ni más ni menos.

#### 6. ¿Qué cantidad sería recomendable consumir a la semana?

- Yo estimo que 200 o 250 gramos a la semana de carne roja no pasa absolutamente nada. O sea que una persona cualquiera puede tomarla cuando quiera. Es decir, dividiría en fracciones o directamente una buena chuleta de 250 gramos. Porque hay algunos estudios que recomiendan unos 80 gramos tres veces a la semana, pues 80 gramos tres veces a la semana vienen a ser eso, 240-250 gramos. Da igual que los comas de una vez si te apetece comer un buen filetón pues ya está, de una sola vez. Que te apetece comerlo en dos pues en dos, pero aproximadamente esa sería la cantidad de proteínas animales que podríamos comer tan estupendamente bien y que nos iría muy bien para el organismo, de acuerdo cada uno con su metabolismo, vuelvo a insistir en ello. Quiero recordar a los lectores que España es el segundo país más longevo del mundo y siempre ha sido un país de muchas legumbres, muchas verduras y todo lo que tu quieras, pero abundantemente de carne. Hay una provincia en España,

concretamente león que no creo que haya nadie que no haya comido cecina. ¿Y la cecina qué es? Una carne roja, con todas las de la ley. ¿Ha habido aumento considerable del cáncer de lo que sea en la provincia de león con respecto a otras provincias? No. Pues entonces vuelvo a repetir, somos es el segundo país más longevo del mundo.

### **7. Antes hemos hablado de la barbacoa, pero ¿el calor excesivo no vuelve peligrosos a todos los alimentos?**

- Así es. Todos los alimentos que sufren quemadura por así decirlo por exceso de calor, claro que son peligrosos y posiblemente sean algo cancerígenos. La prueba es que la OMS habla de esto precisamente, de carne o productos excesivamente hechos, esos que se ponen un poquito negritos por fuera, eso yo no estoy acuerdo. Vuelvo a repetir lo de antes, hay gente quien toma la carne prácticamente cruda. Mi padre era un hombre, era medico y la carne según llegaba de la carnicería le gustaba coger un trocito, directamente le ponía un poquitín de sal, directamente lo cortaba de la pieza y se lo comía. Le encantaba la carne prácticamente cruda. Bueno yo no aconsejo eso, pero tampoco aconsejo que este excesivamente pasada. Por eso digo que el tipo medio seria lo razonable.

### **8. ¿Cómo se debe cocinar para que sea más saludable?**

- Hombre, la forma más razonable yo creo que es la asada. Es decir, barbacoa, o es igual en una plancha, una cosa así, creo que esa es la más razonable. Sin nada. Y además hay otra cosa que tampoco estoy de acuerdo en cómo se cocina la carne es cuando le ponen muchísima sal por encima, aunque luego le quitamos un poco. Cuidado con la sal, tenemos que tener cuidado con la sal, siempre. El humano, no sé por qué demonios come sal siempre, con todas las comidas sal, un animal salvaje tiene que comer sal, pero la busca una o dos veces a la semana nada más, que surte sus necesidades lamiendo una piedra que le ponemos por ahí o un terreno que tiene sal, pero ¿cuándo lo hace? Una o dos veces a la semana, no lo hace todos los días. Nosotros sal todos los días, pues eso es lo que quiero que se haga: que se la carne con un tipo medio de sal, no inundarla de sal por encima para servirla con la sal todavía por encima. Creo que eso es un disparate.

