



Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología

4 puntos que no se han tenido en cuenta en la publicación de Annals of Internal Medicine sobre carne roja y procesada

Miércoles 2 de octubre de 2019.- Los epidemiólogos españoles valoramos el esforzado ejercicio académico de un reducido grupo de investigadores, publicado el 30 de septiembre de 2019 en Annals of Internal Medicine, en que recomiendan que cada persona mantenga su consumo habitual de carne roja y procesada. **Sin embargo, antes de hacer esta recomendación estos investigadores deberían haber:**

1. **Considerado todos los estudios disponibles:** deberían haber usado también estudios de los mecanismos biológicos de la carne sobre la salud, del efecto nocivo de la carne roja y procesada sobre los factores de riesgo cardiovascular y, sobre todo, haber puesto el foco en los numerosos estudios epidemiológicos bien hechos que demuestran (como reconoce la inmensa mayoría de los científicos del mundo) que el consumo excesivo de carnes rojas y procesadas aumenta el riesgo de obesidad, de muchas enfermedades crónicas y de mortalidad total. Curiosamente, a pesar de la actual pandemia de obesidad, olvidan este problema
2. **Adoptado una perspectiva de salud pública:** a partir de los propios datos de estos artículos de Annals Internal Medicine, hemos estimado que con solo reducir en 3 las raciones de carnes procesadas a la semana se evitarían al menos 5.500 muertes anuales en la población española de 40-80 años. Por tanto, el beneficio de reducir el consumo de carne procesada es enorme (el doble que evitar todas las muertes por accidente de tráfico).
3. **Tenido en cuenta simultáneamente la salud de la gente y la salud del planeta.** Una semana después de la cumbre del clima en nueva York, no puede olvidarse el enorme impacto negativo de la producción de carne, especialmente roja, sobre el medio ambiente. Por ello, reducir el consumo de carne mejorará nuestra salud, la sostenibilidad de nuestro planeta para beneficio no solo de la humanidad actual sino también de las generaciones futuras.
4. **Tenido en cuenta lo importante, que es el patrón completo de la dieta y no un solo alimento concreto:** Sabemos que la salud de la gente depende sobre todo de la calidad global de su dieta y no solo de unos pocos alimentos. Por ello, afortunadamente, este trabajo no cuestiona los beneficios de la dieta mediterránea, demostrados en infinidad de estudios de alta calidad, liderados además por investigadores españoles. Es nuestra dieta tradicional, una forma saludable y culturalmente arraigada de comer, donde predominan las frutas y verduras, los cereales integrales, y las fuentes saludables de proteínas, pero donde las carnes rojas y procesadas se consumen solo esporádicamente y en pequeñas cantidades.

¡Larga vida a la dieta mediterránea!