

Consumo de carnes rojas y procesadas y riesgo de enfermedad coronaria, derrame cerebral y diabetes mellitus

En los Estados Unidos la incidencia de casos de Diabetes es de 1, 700,000 nuevos casos y 600,000 casos nuevos de infarto del miocardio cada año. Es bien sabido, que la dieta, el estilo de vida y la actividad física son factores importantes, que determinan la incidencia de enfermedades coronarias, eventos cerebrovasculares y la diabetes. Al referirnos a la dieta, se ha discutido mucho el consumo de carnes rojas y procesadas (embutidos, carnes enlatadas, etc.) y su relación con estos padecimientos. Las carnes procesadas, especialmente, por su alto contenido de grasas saturadas y aditivos como los nitritos.

Actualmente, las recomendaciones dietéticas y las guías alimentarias de países como Estados Unidos han catalogado a las carnes rojas y carnes procesadas como un grupo de alimentos, cuyos alimentos deben consumirse con moderación por su relación con un incremento en la incidencia de enfermedades coronarias y diabetes.

En un estudio publicado por Micha, R. et al, en abril del 2010, se hizo una revisión de más de 20 investigaciones alrededor del mundo (Estados Unidos, Asia, Australia y Europa), en las cuales se han evaluado el consumo por separado de carne roja magra, carne procesada y su relación con la aparición de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Esta revisión sistemática demostró que el consumo de carne roja no está asociado a la aparición de enfermedad coronaria (RR=0.92, 95% IC 0.74-1.15). De hecho, los estudios muestran un leve efecto protector hacia la incidencia de enfermedad coronaria, cuando se consume una porción de carne roja magra al día.

En relación a la diabetes, se encontró que el consumo de una porción de carne roja al día no está significativamente asociada a la incidencia de diabetes (RR=1.16, 95%, 0.92-1.16).

Ahora bien, en el caso de carnes procesadas, es decir, aquellas que han sufrido más de algún proceso como por ejemplo los embutidos, carnes enlatadas, etc.; se observó que por cada porción que se consume diariamente se incrementa hasta en un 44% el riesgo de incidencia de enfermedad cardiovascular (RR=1.44, 95% IC, 1.07 - 1.89).

Los hallazgos en relación a la asociación del consumo de carne procesada y la aparición de diabetes, fueron más heterogéneos entre países, ya que en Asia se ha encontrado que una porción de carne procesada al día, aumenta el riesgo de diabetes en un 27%, (RR=1.27, IC 95%, 1.18-1.37)mientras tanto, en los estudios realizados en los Estados Unidos, la asociación entre carne procesada y la incidencia de diabetes es mucho mayor, obteniendo hasta un 55% más probabilidad de padecer la enfermedad con el consumo de dichas carnes (RR= 1.55, 95% IC, 1.37-1.71).

Durante la evaluación de la calidad de ambas carnes, se encontró que la carne procesada tiene ligeramente más calorías que las carnes rojas, menos proteína y menos hierro. Las diferencias en cuanto al contenido de grasas mono saturadas, colesterol y potasio son muy pocas, no así la

diferencias en el contenido de sodio, ya que la carne procesada tiene hasta cuatro veces más contenido de sodio y 50% más aditivos no salados como lo son nitratos, nitritos y nitrosaminas.

Estos hallazgos muestran que el efecto y la magnitud de la aparición de enfermedad coronaria y diabetes mellitus pueden variar dependiendo del tipo de carne que se consume. Esta revisión demuestra que la carne procesada si está asociada a la aparición e incidencia de enfermedad coronaria y diabetes mellitus, no siendo así el caso de la carne roja magra.

Un rasgo importante, que debe ser resaltado, es la poca diferencia entre la composición de grasas y contenido energético (y calorías) entre ambas carnes. Una carne con más aditivos, tiene un mayor riesgo para la salud aunque tenga un mismo perfil de grasas y calorías. Esto es especialmente importante a la hora de hacer recomendaciones a nivel clínico, en aquellas personas que desean llevar una vida más saludable pero no desean limitarse en cuanto al consumo de carnes rojas magras.

A nivel poblacional es necesario hacer recomendaciones por separado, limitando el consumo de carnes procesadas, más no de carnes rojas magras. Además, es importante actualizar las guías alimentarias que sirven como referencia para la educación alimentaria y nutricional de la población.

Referencia:

Micha, R. et al, 2010. Red and Processed Meat Consumption and Risk of Incident Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes Mellitus. A systematic review and Meta-Analysis. *Circulation, Journal of the American Heart Association.* USA.