

DESTACAN LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA CARNE ROJA

COLAPA. 2016. Revista Brangus, Buenos Aires, 38(72):130-131.
www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos bovinos](#)



El Consejo Latinoamericano de Proteína Animal (COLAPA) dijo que el estudio de la IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) que relaciona carne con cáncer está siendo tomado fuera de contexto y de forma incompleta.

El Consejo Latinoamericano de Proteína Animal (Colapa) asegura que el consumo de carne roja y embutidos, como parte de una dieta balanceada y un estilo de vida saludable, tiene beneficios muy importantes para la nutrición humana y el desarrollo social, ya que contiene proteínas de alta calidad, vitaminas, minerales y ácidos grasos, todos benéficos para la salud.

A través de un comunicado, el Colapa -que promueve el consumo de proteína animal en la región y que tiene presencia en Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador y México- expresó que “encuentra incompletas y fuera de contexto las afirmaciones relacionadas a la clasificación de los embutidos de carne como carcinógenos y que la carne

roja es probablemente carcinógena”.

Para el Colapa, la información publicada en algunos medios de comunicación sobre el reporte de la Agencia Internacional para la investigación del Cáncer (IARC por sus siglas en inglés) “no toman en cuenta el estudio completo ni los lineamientos de la propia Agencia, ya que el consumo de carne roja, como de toda la proteína animal, en cantidades adecuadas y sin exceso es benéfico para la salud humana”.

Los propios lineamientos del IARC afirman que esta clasificación de productos carcinogénicos no se refiere a la probabilidad de generar cáncer, sino “a la capacidad del elemento de producir cáncer bajo ciertas circunstancias”, destacó esta entidad.

Como parámetro comparativo, Colapa señaló a la luz del sol como un ejemplo de la capacidad que tiene un elemento para producir cáncer y por tanto es clasificada como carcinogénica, en el Grupo 1 de la clasificación, al igual que los embutidos. “La sobreexposición al sol puede ser dañina, mientras que una adecuada exposición solar es vital para la salud humana, por ejemplo, en la generación de vitamina D”, explicó la organización.

En ese marco, recordaron la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) ha dicho que las carnes rojas suministran proteína de alto valor biológico y ricos en nutrientes. Además, son una excelente fuente de proteína de alta calidad, ya que proveen de todos los aminoácidos esenciales que el humano necesita y contribuyen al bienestar de nuestros músculos y huesos.

“Para el correcto funcionamiento del sistema y en la defensa contra enfermedades es necesaria la proteína animal. Ya que contiene una



gran variedad de nutrientes con alta biodisponibilidad como hierro, zinc y vitamina B, todos necesarios para mantener una adecuada salud. Asimismo, cuenta con varios antioxidantes incluyendo la carnosina, que contribuye a reducir el daño celular”, puntualizó Colapa.

Por ese motivo, este Consejo Latinoamericano considera que al ser el cáncer una enfermedad compleja, “las afirmaciones en algunos medios de comunicación sobre la posibilidad de que un solo alimento sea la única causa o causa directa de contraer una enfermedad como el cáncer son incompletas y no ponen en contex-

to todo el estudio publicado por la IARC”.

El Colapa reconoce el valor del trabajo que realizan organizaciones como la IARC así como la importancia de seguir basando en la ciencia sus investigaciones. Por ese motivo, consideramos muy importante que, al difundir sus reportes siempre se provea del contexto adecuado y de la información científica complementaria que permita tener un panorama objetivo respecto a los resultados publicados, en beneficio del mejor entendimiento de gobiernos, líderes de opinión y del consumidor final”, resumió el comunicado. ●

COLAPA

[Volver a: Carne y subproductos bovinos](#)