

SEGÚN UN NUEVO ESTUDIO CIENTÍFICO

Comer carne no es malo y contribuye a aumentar la esperanza de vida

Científicos han estudiado el consumo de carne en 175 países para comprobar su efecto en la salud. Sus conclusiones apuntan a que no solo no es dañino, sino que aumenta la esperanza de vida



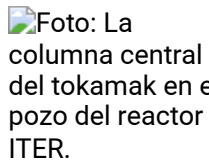
Los nutrientes de la carne son clave para aumentar la esperanza de vida.

Por **Omar Kardoudi**

23/02/2022 - 16:51 Actualizado: 24/02/2022 - 17:08



Un grupo de investigadores de la **Universidad de Adelaida**, en Australia, ha estudiado los efectos del consumo de carne en 175 países y ha concluido que este alimento **ofrece importantes beneficios para la salud y aumenta la esperanza de vida**.

Foto: La columna central del tokamak en el pozo del reactor ITER.

Francia ordena la paralización del reactor ITER por problemas de construcción
Jesús Díaz

La comunidad científica lleva años debatiendo sobre si consumir carne es bueno o malo para la salud. La respuesta no es sencilla y depende de muchos factores como la cantidad de carne que se consuma, el tipo de dieta que se siga o la genética de cada persona. Hay estudios que respaldan argumentos en los dos sentidos, así que los **investigadores de la Universidad de Adelaida** se han propuesto explorar la **relación entre el consumo de carne y la esperanza de vida en distintas comunidades de todo el planeta**.

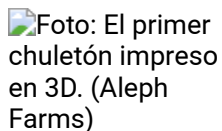
"Queríamos examinar más detenidamente las investigaciones que han puesto en evidencia el consumo de carne en la dieta humana", afirma **el Dr. Wenpeng You**, investigador en biomedicina de la Universidad de Adelaida y el autor principal de este estudio. "Fijarse solo en las correlaciones del consumo de carne con la salud o la esperanza de vida de las personas dentro de un grupo concreto, y/o, de una región o país concreto puede llevar a conclusiones complejas y engañosas".

La investigación

El equipo ha investigado los efectos en la salud del consumo de carne en 175 países, lo que según ellos **cubre aproximadamente el 90% de todo el mundo**. Para ello, han recopilado datos de organismos como la FAO (la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), la OMS o el Banco Mundial y han examinado su relación con la esperanza de vida y la mortalidad infantil tanto a nivel global como regional.

Además, corrigieron los efectos que otras variables importantes pueden tener en la salud: el total de calorías consumidas, la riqueza medida por el producto interior bruto, la urbanización de los territorios, la obesidad y los niveles de educación. Los resultados de estas investigaciones están desgranados en un **artículo** publicado en la revista 'International Journal of General Medicine'.

Una de las conclusiones del estudio es que el aporte energético procedente de **los carbohidratos de los cultivos, como cereales y tubérculos, no conduce a una mayor esperanza de vida**. Sin embargo, el consumo de carne, aseguran los investigadores, sí tiene influencia directa sobre nuestra salud a largo plazo.

Foto: El primer chuletón impreso en 3D. (Aleph Farms)

Este es el primer chuletón impreso en 3D de la historia
Omar Kardoudi

“Las razones subyacentes pueden ser que **la carne no solo proporciona energía, sino también nutrientes completos al cuerpo humano**. Desde el punto de vista evolutivo, se puede decir que la carne ha sido un componente indispensable en la dieta humana durante millones de años, lo que se evidencia, genéticamente, por las enzimas que digieren la carne y la anatomía del tracto digestivo”, escriben los investigadores en el estudio. “El completo perfil nutricional de la carne y la adaptación humana a su consumo han permitido a los seres humanos obtener muchos beneficios físicos, incluida una mayor esperanza de vida”.

El equipo sugiere que los resultados de las investigaciones sobre la importancia de la carne en la salud varían dependiendo de los grupos de personas que se estudien y de los tipos de carne que se decidan considerar. Sin embargo, sostienen que, cuando se consideran todos los tipos de carne para todas las poblaciones, como ocurre en su estudio, **“la correlación positiva entre el consumo de carne y la salud general a nivel poblacional no es esporádica”**.

Todos los nutrientes de la carne sin comer carne

Esto no quiere decir que no se pueda llevar una vida sana sin consumir carne. Según el equipo, los estudios que analizan las dietas en comunidades con alto nivel adquisitivo y que cuentan con los conocimientos suficientes como para alimentarse sin el concurso de la carne pueden acceder a esos mismos nutrientes de igual manera. **“Esencialmente, han sustituido la carne por todos los mismos nutrientes que proporciona la carne”**, dicen los investigadores.

 Foto: Bill Gates quiere Big Macs sintéticos. (Reuters) Bill Gates dice que para salvar la Tierra debemos comer chuletón sintético
Jesús Díaz

También sugieren que la ingesta de carne, o su sustitución por alimentos que les aporten nutrientes equivalentes, debería incorporarse a la ciencia nutricional para **mejorar la esperanza de vida a nivel global**.

“Aunque esto no es una sorpresa para muchos de nosotros, es necesario señalarlo”, afirma el Dr. Arthur Saniotis, coautor del estudio, antropólogo de la Universidad de Adelaida y biólogo de la Academia Polaca de Ciencias. “El mensaje del artículo es que comer carne es beneficioso para la salud humana **siempre que se consuma con moderación y que la industria cárnica se conduzca de forma ética**”.





Últimas noticias

El alcalde de Sanxenxo anuncia que Juan Carlos I volverá a España para las regatas de junio

Muere a los 72 años el actor Chete Lera en un accidente de tráfico en Málaga

Guerra Ucrania Rusia | Moscú cifra en 1.908 los militares que se han rendido en Azovstal

Ver más

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Esperanza de vida

Investigación

Tendencias de futuro

El redactor recomienda

 Foto: La vida podría realmente pasar ante nuestros ojos cuando morimos. (iStock)

Graban la actividad cerebral humana durante y después de la muerte por primera vez

Omar Kardoudi

 Foto: La proteína PLA2G7 impide la producción de linfocitos T, capaces de prevenir inflamaciones. (NIH)

Limitar una proteína puede mantenernos jóvenes durante más años

Omar Kardoudi

 Foto: Deepmind trabaja con los científicos para controlar el flujo de plasma dentro de un reactor de fusión. (SPC - Deepmind)

La inteligencia artificial DeepMind descubre una llave fundamental para la fusión nuclear

Omar Kardoudi

[Quiénes somos](#) [Trabaja con nosotros](#) [Apps](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Rss](#)