

CAE UN MITO: LA CARNE DE VACA NO ELEVA EL COLESTEROL, LO REDUCE

Congreso de Cardiología. 2007. Periodístico, Perfil, Bs. As., 19.08.07:39.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Carne y subproductos](#)

Según una investigación realizada por especialistas del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires, los cortes vacunos magros reducen los niveles de colesterol y de otras sustancias malas para la salud de las arterias, siempre y cuando se siga una dieta balanceada: Los nutricionistas explican el por qué de esa injusta mala fama.

Durante años, las personas informadas sobre el cuidado de la salud no dejaron de comer el asadito de los domingos, pero siempre con cierto grado de culpa. Y bien, no es que ahora se puedan comer achuras y cortes grasos sin consecuencias para las arterias, pero un nuevo estudio concluyó que las carnes vacunas, ingeridas en su medida, y como parte de una dieta equilibrada, no sólo no aumentan los niveles deseables de colesterol total y del llamado "malo", sino que los bajan.



ASADO. Sigue con luz roja porque se basa en cortes más grasos. Lo mismo ocurre con las achuras.

La investigación fue realizada por el Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA) en 48 personas sanas (24 hombres y 24 mujeres), que recibieron tres planes de alimentación con 56 comidas mensuales: 27 de ellas incluían cortes vacunos como bola de lomo, peceto, lomo bife angosto.

Entre plan y plan, las personas volvían a su alimentación habitual durante tres semanas. Una vez concretadas todas las etapas, se hicieron nuevos análisis para comparar con los de origen y se advirtió que había disminuciones importantes de la glucemia (nivel de glucosa en la sangre), del colesterol total y del colesterol malo o LDL. Al mismo tiempo, subieron los valores de vitamina E. Para ser exhaustivos también con la variable del origen de la carne, se alimentó a las personas tanto con carne de vacas alimentadas con feedlot (es decir, en lotes de alimentación) como las que pastan libremente. El trabajo fue presentado ayer en el marco del Congreso de la Sociedad Argentina de Cardiología.

"El primer objetivo era ver si había modificaciones en el tipo de carne usada, y no encontramos diferencias. Sólo vimos que había más omega 3 en la carne pastoril y una tendencia a generar más omega 6 en la de feedlot", explicó el cardiólogo Alberto Alves de Lima, uno de los investigadores que firman el estudio.

"El segundo objetivo era analizar la evolución de los parámetros generales en relación con los iniciales; ahí notamos descensos del azúcar y del colesterol", continuó el experto. "Esto no significa que la carne sea mágica sino que en una alimentación equilibrada y con dosis importantes de carne, a la gente le va bien. Desmitificamos la idea de que mucha carne hace mal. Es más importante el equilibrio de la alimentación que si incluye carne o no", abundó.



OPINIONES

Los médicos nutricionistas consultados por este diario sobre el estudio también hicieron hincapié en la importancia del equilibrio de las dietas. Para Silvio Schraier, presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición, "el estudio es válido aunque tiene algunas pequeñas cosas criticables, porque ninguna de esas personas comió sólo carne; entonces, es más importante el contexto de dieta que la propia carne. No es lo mismo un bifecito vaya con huevo frito que con una ensalada. El contexto es clave"; graficó. Según Schraier, la carne nunca fue mala palabra. "El problema son los lácteos enteros", dijo.

Según su colega del Hospital de Clínicas Cristina Grossman, "el estudio no dice nada demasiado nuevo. Lo que pasa es que la parte nutricional no se la deja a los nutricionistas y aparecen versiones populares que se multiplican y crean mitos: Pero hace rato que nosotros decimos que la carne no es mala. Sobre todo si se consume sólo una vez al día".

La gente del Instituto de Promoción de la Carne, que esponsorizó el estudio, feliz.

Volver a: [Carne y subproductos](#)