

Dra. Jenny Ruedlinger, Bióloga Celular y Molecular


## DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE CARNE ROJA, UNA DE LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS DE LA PANDEMIA

El 2020 será un año que nunca olvidaremos y si bien es cierto trajo consigo muchos aspectos negativos, producto de la pandemia por COVID-19, también nos dejó consecuencias positivas para el medio ambiente y la población, por ejemplo, se redujo la contaminación y por primera vez en nueve años se previó que el consumo mundial de carnes rojas tendría una caída significativa, la cual representa la reducción más grande desde el 2000, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés).

Por Nadia Politis Mella



Dra. Jenny Ruedlinger, Investigadora del Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas ACCDIS



*“Aparentemente en algunos países se ha observado una tendencia hacia dietas con mayor cantidad de proteína de fuentes vegetales y menos proteína animal, lo que se ha atribuido a una combinación de escasez en la disponibilidad de carne, mayor preocupación por la seguridad alimentaria y la salud”*

Según las predicciones realizadas en el 2020, las razones por las cuales se produjeron estos cambios, guardan relación con la necesidad de reducir gastos, cierre de restaurantes, restricciones de transporte y desconfianza en consumir productos de origen animal.

En este sentido, la Dra. Ruedlinger, destaca que más allá de las causas que generaron esta significativa caída del consumo de carnes en el mundo, debemos tratar de mantener este nuevo hábito e implementarlo por nuestra salud y por el bienestar del planeta. Recordemos que, entre otras cosas, el consumo de este producto, afecta al medio ambiente a través de las emisiones globales de gases de efecto invernadero (GEI) y en cuanto a la salud, múltiples estudios han demostrado que hay asociación entre el consumo de carnes rojas procesadas con la obesidad y además aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes, indica la investigadora, quien actualmente se encuentra realizando una investigación sobre la asociación entre el consumo de carnes procesadas, la inflamación crónica y el cáncer.

Por otro lado, en el 2015, la Organización Mundial de la Salud clasificó a la carne procesada -carne salada, curada, fermentada y/o ahumada- como *“carcinógena para los seres humanos”* y a la carne roja como *“probablemente carcinogénica”*. Por esta razón, es importante aprender a reconocer aquellos productos cárnicos procesados y especialmente los ultra-procesados, *“una manera fácil de hacer este ejercicio es revisar la parte posterior de los empaques, si allí encontramos ingredientes que por lo general no son conocidos ni usados habitualmente en nuestras*

*cocinas, estamos hablando de un producto ultra-procesado. Es el caso del nitrito de sodio (sales que se usan para la conservación de alimentos), estos son compuestos agregados a algunos tipos de cecinas, por ejemplo, salchichas y algunos tipos de jamón, y pueden reaccionar con otros elementos del propio alimento o con nuestro estómago, pudiendo desarrollar compuestos cancerígenos”*, explica la Dra. Ruedlinger, otros compuestos que contribuyen a esta carcinogenicidad son el hierro hem y las aminas heterocíclicas, formadas durante la cocción.

Respecto a las dietas saludables actualmente existen muchos tipos, sin embargo, una dieta saludable está conformada por alimentos balanceados, es decir, debemos incluir diversidad de vegetales, frutas, frutos secos, granos integrales y legumbres y en cuanto a la proteína, lo más importante es obtener los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para sintetizar sus proteínas, y estos pueden obtenerse a partir de fuentes vegetales. La Academia de Nutrición y Dietética americana y otras instituciones, afirman que las dietas vegetarianas y veganas bien planificadas son saludables y nutricionalmente adecuadas, siendo apropiadas para todos los estados del ciclo de vida, siendo necesario suplementar algunas vitaminas como es el caso de la B12, agrega.

Sin embargo, la implicancia de una alimentación vegana aún está en investigación, por lo que el Ministerio de Salud (MINSAL) hace el llamado a informarse bien con el fin de cubrir todas las necesidades nutricionales requeridas de acuerdo con la edad y el estado nutricional de la persona que desee optar por ella y también sugiere que debe ser supervisada por un profesional especialista en nutrición.

## **Explora RM Norte y el Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas, unidos por la ciencia y la salud**

Como parte de los principios del Proyecto Asociativo Regional Región Metropolitana Norte de Explora, del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación, lide-

rado por la Universidad de Chile a través de la Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas y su unidad ejecutora el Centro Avanzado de Enfermedades Crónicas (ACCDiS), se encuentran el promover la vida saludable y prevenir el desarrollo de las enfermedades crónicas, las cuales representan las principales causas de muerte en el país.



Foto de Anthony Leong en Pexels