

ANÁLISIS

¿Cómo convencer a la gente para que cambie de dieta? El caso de la carne

Juan José López, miembro del Comité Gestor del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), es contrario a las polémicas conclusiones de la guía sobre consumo humano de carne roja y procesada publicada en octubre.

Juan José López

2/11/2019 08:00 CEST



Hasta ahora se recomendaba limitar el consumo de carne roja o procesada a 70 gramos al día. / Pixabay

El pasado octubre la revista [Annals of Internal Medicine](#) publicó una nueva [guía clínica](#) sobre el consumo de carne roja y procesada. Su principal novedad es la afirmación de que no existe una evidencia suficientemente fuerte para disminuir su uso y, por tanto, se podría continuar consumiendo dichos productos con la frecuencia actual.

Hasta ahora se recomendaba la **limitación a 1-2 raciones a la semana o 70 gramos al día** debido a su potencial efecto carcinogénico y su relación con la patología cardiovascular. Todo esto de acuerdo a las recomendaciones formuladas por la Organización Mundial de la Salud ([OMS](#)) en 2015 y otras

agencias internacionales.

Hasta ahora se recomendaba la limitación de carne roja a 1-2 raciones a la semana o 70 gramos al día debido a su potencial efecto carcinogénico

Esta guía rompe con estas indicaciones, basándose en cuatro revisiones sistemáticas independientes sobre el efecto del consumo de carne roja, carne procesada o patrones alimentarios ricos en estas carnes en el desarrollo de patología oncológica, enfermedad cardiovascular y en la mortalidad por todas las causas.

El problema surge al analizar dichas revisiones. Si bien se observa una relación entre el uso de estos alimentos con el evento estudiado –lo que ha orientado las recomendaciones de las distintas sociedades científicas hasta ahora–, el grupo de estudio actual alude, desde un punto de vista metodológico, a que el efecto observado es pequeño.

Este dato es bastante relativo, dado que consideramos la reducción de 3 raciones por semana de este tipo de productos. Si tenemos en cuenta que la media de consumo de carne roja o procesada a la semana en la mayor parte de los países desarrollados se encuentra por encima del consumo de 7 raciones/semana, la reducción que este grupo de estudios mantiene se aleja de las recomendaciones de las distintas sociedades (1-2 raciones/semana).

Por tanto, **si extrapolásemos esta reducción al consumo habitual**, asumiendo las limitaciones que esto conlleva, **la amplitud del efecto sería bastante mayor** y tanto la tasa de eventos de enfermedad como las muertes al año probablemente cambiarían.

Fallo en el diseño de la guía

A la hora de considerar el efecto de la reducción de carne roja/procesada habría que valorar estudios como el [ensayo aleatorizado europeo PREDIMED](#), que evaluó el patrón de dieta mediterránea –que asocia una reducción de la ingesta semanal de carne roja a dos raciones– y demostró la

reducción de casos graves de **enfermedad cardiovascular, cáncer de mama, diabetes y fibrilación auricular**.

La nueva revisión concluye que los individuos omnívoros son reacios al cambio de dieta a pesar del daño en la salud que puedan provocar

Sin embargo, el tipo de diseño de esta guía clínica impedía introducir este y otros estudios similares. Por otra parte, otra de las limitaciones que observan los autores es sobre su calidad, al tratarse principalmente de estudios observacionales sometidos a multitud de sesgos.

Este factor es común en los estudios relacionados con la dieta en el ámbito de la nutrición humana y es muy difícil de controlar. No obstante, la metodología utilizada para categorizar dicha evidencia fue el [método GRADE](#), que 'penaliza' de inicio a los estudios observacionales.

Por último, los autores basan parte de la recomendación en una revisión sistemática de estudios en los que se evaluaban las preferencias y el valor de la salud respecto al cambio de la dieta habitual por parte de los pacientes.

En [esta revisión](#) se concluye que los individuos omnívoros son reacios al cambio de dieta a pesar del daño en la salud que puedan provocar. Este argumento es utilizado por los autores para considerar que es más adecuado mantener los patrones dietéticos habituales.

Mejoras a realizar en estas guías

Posiblemente la actitud más conveniente sea plantearse **nuevas estrategias de salud pública** a la hora de convencer a la gente de lo inadecuado de algunas maneras de comer que permanecer en el inmovilismo.

Casi todos los estudios apuntan que el consumo excesivo de carne roja y procesada puede tener un efecto

nocivo en la salud

El desarrollo de la guía que nos ocupa no contempla el escenario que sería el más adecuado si queremos estrategias de prevención que calen en la opinión pública. Es decir, debemos planteárnoslas como una manera de aglutinar el conocimiento existente, pero asumiendo que es un cuerpo de evidencia que requiere más investigación.

Aun así, casi todos los estudios apuntan en la dirección de que el consumo excesivo de carne roja y procesada puede tener un efecto nocivo en la salud. Por esta razón, nuestras recomendaciones deberían ir encaminadas a la reducción de este tipo de alimentos según se nos indica en la mayor parte de guías clínicas.

Una de las limitaciones marcadas por los autores es la dificultad en la diferenciación de la recogida de datos entre la carne roja no procesada y la carne procesada, además en algunos casos no se tienen en cuenta los **métodos de cocinado y su potencial carcinogénico**.

Por tanto, el desarrollo de estudios en los que se puedan diferenciar estos factores nos permitiría categorizar el efecto ajustando por potenciales factores de confusión.

Mensajes a la sociedad con cautela

La realización de ensayos clínicos en los que se compruebe el efecto directo de estos alimentos es complicado debido a la posibilidad de realizar un daño deliberado en uno de los grupos.

Debemos ser cautelosos en la manera de traducir
el mensaje obtenido de la evidencia científica a la
sociedad

Un desarrollo de calidad de dichos ensayos debería estar orientado a la

evaluación de patrones alimentarios, en los que se encuentren bien categorizadas cada una de las dietas.

Esta guía de práctica clínica y sus recomendaciones tienen una utilidad limitada: la interpretación de la misma está sujeta a apreciaciones parcialmente subjetivas (limitaciones metodológicas).

En resumen, no podemos abogar por mantener patrones alimentarios con indicios importantes de poder dañar al individuo y, como profesionales de la salud, debemos ser cautelosos en la manera de traducir el mensaje obtenido de la evidencia científica a la sociedad.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CARNE ROJA

CARNE PROCESADA

CONSUMO

DIETA

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)