

Comer carne procesada se asocia con un empeoramiento de la función física

La carne posee un contenido elevado de proteínas de alta calidad que mejoran la función muscular, pero también contiene una cantidad considerable de grasas saturadas y trans, especialmente si es procesada. Un nuevo estudio revela que las personas que consumen habitualmente gran cantidad de esta carne tienen más probabilidades de que su función física empeore.

SINC

1/6/2018 09:25 CEST



El efecto beneficioso de las proteínas de calidad desaparece si la carne es procesada. / Pixabay

Expertos del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) han encontrado que personas con una ingesta elevada de carnes procesadas tienen un 30% más probabilidades de empeorar su función física, en comparación con otros individuos que apenas consumen este tipo de alimentos. Sin embargo, la toma elevada de carnes rojas o carnes blancas no se asoció a dicho

empeoramiento.

Para disminuir el riesgo de deterioro de la función física es importante tener una dieta saludable

La carne es un alimento con un contenido elevado de proteínas de alta calidad que mejoran la función muscular, pero también contiene una cantidad considerable de grasas saturadas y trans, especialmente si es procesada.

“Los resultados sugieren que el efecto beneficioso de las proteínas de calidad de la carne desaparece si esta es procesada, lo que incrementa su contenido en grasas no saludables, sodio y nitritos”, asegura Ellen Struijk, investigadora Juan de la Cierva y primera autora de este trabajo.

Esta hipótesis, explica Struijk, se ve reforzada por resultados adicionales, “en los que al calcular el efecto de reemplazar las carnes procesadas por otros alimentos que también aportan proteínas –como pescado, legumbres, lácteos o frutos secos–, se observa que la probabilidad de deterioro de la función física disminuye”.

Cinco años de estudio

El trabajo, publicado en *BMC Medicine*, se fundamenta en bases de datos procedentes del Estudio Seniors-ENRICA, que se inició en 2008 recogiendo información de 3.289 personas mayores de 60 años.

Al reemplazar las carnes procesadas por otros alimentos que también aportan proteínas, se observa que el deterioro de la función física disminuye

En concreto, se les preguntó por sus características sociodemográficas, estilos de vida y problemas de salud. Además, personal de enfermería les

realizó diferentes tests de función física: velocidad de la marcha, capacidad de levantarse de una silla y capacidad de equilibrio.

Además, se les preguntó si eran capaces de transportar el cesto de la compra, subir un piso de escaleras o andar varias manzanas. Después de cinco años se volvió a sus hogares para volver a medir todas estas variables.

“Para disminuir el riesgo de deterioro de la función física es importante tener una dieta saludable, en la que las fuentes principales de proteínas sean el pescado, las legumbres, los frutos secos y las carnes no procesadas”, concluye Esther Lopez-Garcia, profesora de la UAM y autora *senior* del estudio.

Referencia bibliográfica:

M Struijk EA, Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F, Lopez-Garcia E. Consumption of meat in relation to physical functioning in the Seniors-ENRICA cohort. *BMC medicine*. DOI: [10.1186/s12916-018-1036-4](https://doi.org/10.1186/s12916-018-1036-4)

Derechos: **Creative Commons**

TAGS | DIETA | SALUD | ALIMENTACIÓN | FUNCIÓN FÍSICA | CARNE PROCESADA

Creative Commons 4.0

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

