

LA INVESTIGACIÓN SE PUBLICA EN LA REVISTA 'PNAS'

La carne cocinada aporta más energía que la cruda

Los seres humanos están adaptados biológicamente para obtener ventajas de los beneficios de la cocina. Así lo indica un nuevo estudio, realizado por investigadores de la Universidad de Harvard (EE UU), que muestra cómo se obtiene más energía de la carne cocinada que de la carne cruda.

SINC

8/11/2011 11:39 CEST



En la imagen, una parrillada de pollo en las calles de Phoenix (EE UU). Foto: Cobalt123.

Cocinar tuvo una relevancia clave en los pasos que ha seguido la evolución del hombre. Por ello, según Rachel Carmody, investigadora de la Universidad de Harvard y directora de un trabajo que publica la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, "es sorprendente que no entendamos las propiedades fundamentales de los alimentos que comemos".

"Es sorprendente que no entendamos las propiedades fundamentales de los alimentos que comemos"

El estudio de Carmody ofrece avances teóricos de la evolución humana y una visión práctica para la nutrición moderna. “Los métodos bioquímicos para determinar el valor calórico que aparece en las etiquetas de los alimentos no tienen en cuenta los efectos energéticos de su transformación”, explica a SINC Carmody.

Los autores alimentaron a dos grupos de ratones durante más de 40 días con una dieta basada en carne o patatas preparadas de cuatro formas: todos los alimentos crudos e intactos, crudos y machacados, simplemente cocidos y cocidos y machacados. En el transcurso de las dietas, controlaron los cambios en la masa corporal de cada ratón y observaron cuánto utilizaban la rueda de ejercicio de su jaula. Los resultados mostraron claramente que la carne cocida aportaba más energía a los ratones que la carne cruda.

“La energía es la razón principal por la que nos alimentamos”, subraya Carmody. “Esperamos que nuestro trabajo estimule nuevas investigaciones que mejoren la gestión de la ingesta calórica”.

Cocinar nos hizo fuertes

Los humanos ya comían carne cruda hace 2,5 millones de años, cuando todavía no controlaban el fuego. Probablemente la golpeaban con herramientas antes de comerla. Más tarde, hace 1,9 millones de años, el cuerpo de los primeros humanos creció, su cerebro se hizo más complejo y adquirió habilidades para correr largas distancias, con lo que el aporte energético de su dieta se hizo más importante.

“Nuestro trabajo refuerza la idea de que la adopción de la cocina fue un evento importante en la evolución humana”, apunta Carmody. “Cocinar habría aportado la energía necesaria a los primeros humanos para superar esos cambios evolutivos tan costosos energéticamente”.

Para Richard Wrangham, profesor de Antropología Biológica de la Universidad de Harvard, la importancia de la teoría de Carmody, defendida por él anteriormente, está en que “por primera vez sabemos por qué la

cocina es tan importante cultural y biológicamente: porque nos aporta más energía, y en la vida la energía es muy importante".

Referencia bibliográfica:

Rachel N. Carmody, Gil S. Weintraub, Richard W. Wrangham. "Energetic consequences of thermal and nonthermal food processing". *PNAS*, online 7 de noviembre de 2011.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CRUDA | COCINAR | CARNE | EVOLUCIÓN | ENERGÍA |

Creative Commons 4.0

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