

## **Carne bovina: En realidad le hace bien al cuerpo**

**Suzanne B. Bopp Actualizado: 29/09/2014**

**Traducción: Natalia Escudero**

**¿Qué debemos comer?** Parecería que las recomendaciones nutricionales de los expertos están cambiando siempre gracias a la naturaleza incremental del avance científico. Pero los resultados más recientes de investigación nutricional y en ciencia animal traen muchas buenas novedades para la industria cárnica bovina.

Lo que no es novedad es que la carne bovina es una excelente fuente de proteínas de alta calidad -obviamente esto se sabe desde hace tiempo- o que contiene todos los aminoácidos esenciales, en tanto a la mayoría de las proteínas vegetales les falta al menos uno. Y la carne bovina también aporta otros nutrientes importantes al plato: hierro, zinc, vitaminas del complejo B, colina. "Es un alimento nutricionalmente denso con relación a su valor calórico", afirma Penny Kris-Etherton, distinguida profesora de nutrición de la Penn State University. No obstante, muchos médicos y nutricionistas han aconsejado reducir el consumo de carne bovina en las últimas décadas debido a la preocupación por su contenido de grasas saturadas.

He aquí la novedad que puede comenzar a revertir esa situación. En primer lugar, algunos investigadores están comenzando a cuestionarse si la grasa saturada es realmente la culpable de causar obesidad y enfermedades cardiovasculares. También se está descubriendo que la carne bovina magra en realidad no contiene mucha grasa saturada: una porción de 100 gramos de carne bovina magra solamente contiene 4,5 gramos de grasa saturada. (En una dieta de 2.000 calorías, la ingesta diaria recomendada de grasa saturada es de 13 gramos.) Finalmente, nuevas investigaciones en ciencia animal están mostrando que hay enfoques que los productores pueden usar (selección genética, regímenes de alimentación) para modificar el perfil nutricional de la carne bovina, haciendo que su futuro sea más saludable.

### **La visión cambiante acerca de la grasa saturada**

La historia de la investigación sobre grasas saturadas se ha complicado mucho en los últimos años. La grasa saturada ha sido denigrada por décadas pero ahora su reputación puede estar siendo reivindicada. Los resultados de la investigación publicada el pasado mes de marzo en la revista "Anales de Medicina Interna" no mostraron que las personas que consumían mayores cantidades de grasas saturadas tuvieran más enfermedades cardíacas que las que consumían menores cantidades. El principal autor del estudio, Rajiv Chowdhury, epidemiologista cardiovascular de la Universidad de Cambridge, declaró al "New York Times": "Mi opinión de esto es que no es la grasa saturada lo que nos debería preocupar". Unos meses antes, el 23 de junio de 2014, la revista "Time" publicó un artículo de portada titulado "Coma manteca", que argumentaba que la grasa saturada no es el verdadero enemigo, sino los carbohidratos y el azúcar.

Los científicos entienden que los primeros trabajos escritos sobre las grasas saturadas surgieron de investigaciones realizadas en base a población, que tienen muchas limitantes. “Si se analizan esas primeras publicaciones y se observa cómo se hacían esas recomendaciones, se ve que no había mucha base científica” alega Susan Duckett, Profesora del Departamento de Ciencias Animales y Veterinarias de la Universidad de Clemson, patrocinada por los Fideicomisarios de Ernest L. Corley Jr. “Algunos de los primeros estudios básicamente fueron correlaciones entre lo que las personas decían que comían y sus niveles de colesterol. Estas personas eran de distintos países, tenían diferencias en sus estilos de vida y hábitos de consumo de cigarrillos. Ahora se ha advertido que es más complicado que eso: eliminar simplemente la grasa saturada de la dieta, no terminará con el problema.”

Pero esto no quiere decir que se pueda consumir grasas saturadas ilimitadamente, por lo que algunos critican los estudios más recientes. “La investigación que se está publicando ahora es de estudios epidemiológicos, lo que no puede indicar causa y efecto,” sostiene Kris-Etherton. Agrega que únicamente las pruebas clínicas controladas pueden establecer si una relación es causal y los análisis clínicos controlados han demostrado que la grasa saturada aumenta los niveles de colesterol LDL (el tipo malo). Apunta a los lineamientos nutricionales más recientes de la Asociación Estadounidense del Corazón y del Colegio de Cardiología de los Estados Unidos, publicados en noviembre de 2013. Éstos recomiendan que se reduzca el consumo de grasa saturada para reducir el colesterol LDL. “Ninguna organización gubernamental o de salud está diciendo que no hay que preocuparse más por el consumo de grasas saturadas”, dice.

Sostiene que en lo que puede estar de acuerdo la comunidad científica es en que cuando las grasas saturadas se sustituyen por grasas polinsaturadas hay beneficios para la salud. “Pero cuando los carbohidratos refinados se sustituyen por grasas saturadas, es solo un lavado,” alega. “Las dietas con bajo contenido de grasas no son beneficiosas”.

En tanto los investigadores continúan haciéndose preguntas acerca de las grasas -que ciertamente son complicadas por el hecho de que hay muchos ácidos grasos únicos dentro de las categorías saturadas/insaturadas, y no todos tienen las mismas propiedades- se puede decir que la carne bovina magra en realidad no contiene niveles muy altos de grasas saturadas. “En el caso de la grasa intramuscular, alrededor de la mitad es grasa saturada,” afirma Raluca Mateescu, profesor de genética cuantitativa y genómica en la Universidad de Florida. “La otra mitad es mayormente monoinsaturada, con aproximadamente 5 por ciento de grasa polinsaturada.” Esas grasas monoinsaturadas y polinsaturadas son del mismo tipo que se encuentra en el aceite de oliva, las paltas y el pescado y hay pruebas bien documentadas de sus efectos positivos sobre la salud humana. “De esa mitad de grasa saturada, alrededor del 30 por ciento es ácido esteárico, que es neutral, por lo tanto en realidad no modifica el nivel de colesterol malo. Por lo tanto, en realidad hay muy poca grasa saturada del tipo malo,” sostiene.

La mayoría de los expertos aun coincide en que un gran consumo de grasas – de cualquier tipo – no es bueno, agrega. “Pero muchas de las recomendaciones nutricionales ahora afirman que la carne bovina magra es muy buena porque contiene muchas proteínas, minerales y vitaminas y solamente un poco de grasa, lo que no es malo”, alega. “Como seres humanos, necesitamos grasa en nuestros sistemas.”

## **Beneficios de la carne bovina magra**

En sus estudios, Kris-Etherton ha encontrado aún más razones para consumir carne bovina magra. Lideró la investigación llevada a cabo para un estudio financiado por el Fondo para Carne Bovina y el Centro General de Investigaciones Clínicas de la Universidad Estatal de Pensilvania financiado por el Instituto Nacional de Salud, publicada en el ejemplar del 19 de junio de 2014 de la Revista de Hipertensión Humana. Concluyó que una dieta saludable para el corazón podía incluir carne bovina magra y tener en realidad un efecto positivo sobre dos de los mayores factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares: hipercolesterolemia e hipertensión.

Esta dieta, que los investigadores denominaron BOLD+ (del inglés Carne Bovina en una Dieta Óptimamente Magra), incluía 150 gramos de carne bovina magra al día en una dieta saludable para el corazón que fuera baja en grasas saturadas (6 por ciento de las calorías). Su primera investigación mostró que esta dieta lograba el efecto de reducir el colesterol. En un estudio más reciente, se probó que la dieta BOLD+ tenía como efecto disminuir la presión arterial en comparación con la dieta promedio de los estadounidenses.

La dieta tenía también otras ventajas. "La carne bovina aporta a la dieta muchos nutrientes que no se obtienen de muchas de las proteínas vegetales", afirma. "Además de eso, poder incluirla ayuda a las personas a seguir los lineamientos establecidos para tener un corazón saludable. Cuando se dice a las personas que eviten la carne bovina, les es difícil seguir las recomendaciones nutricionales. Mostrarles cómo incorporarla en una dieta saludable en lugar de decirles que la eliminen por completo de su dieta, realmente ayudará a las personas a adherirse a los lineamientos nutricionales actuales.

Cambie su alimentación; cambie la grasa

Duckett es una de las investigadoras en ciencia animal que estudian las maneras de hacer que la carne bovina sea todavía más magra. Su reciente proyecto evaluó el impacto de los distintos sistemas de producción sobre la composición de ácidos grasos: alimentación a pasto contra alimentación a grano, así como el momento de los distintos regímenes alimenticios. "Descubrimos que el contenido graso de la carne era menor en la carne de animales terminados a pasto, generalmente entre 40 y 50 por ciento más bajo", declara. "Se vuelve muy comparable a otras fuentes de proteína tales como la carne de pollo en términos de contenido de grasa".

Descubrió otro beneficio de la carne bovina de animales terminados a pasto: mayores niveles de los tan deseados ácidos grasos omega 3. "Había una relación menor de omega 6 a omega 3. Normalmente los profesionales de la salud desean que sea de 4 a 1 o menos", expresa. "En la carne bovina de ganado terminado a pasto es de alrededor de 1,5 a 1."

Duckett también experimentó cambiar el momento de los regímenes alimenticios – comenzando algunos con pasto y otros con grano y luego cambiando – para ver cómo afectaban estos cambios los niveles de grasa de la carne. Concluyó que el ganado alimentado a grano en etapas tempranas y terminado con forraje desarrollaba los niveles óptimos de grasa. "Al parecer la alimentación temprana con granos contribuye a estimular la deposición del

marmoleo” subraya. “Y luego, al terminarlos en base a pasturas se puede obtener un producto muy aceptable. La relación de omega 6 a omega 3 era de aproximadamente 2 a 1. El mejor resultado se obtuvo con 100 días de alimentación a grano y luego unos 200 días de alimentación a pasto.”

### **Cambie la genética; cambie la grasa**

¿Es la genética otra manera de cambiar la composición de los niveles de nutrientes de la carne bovina? Esa posibilidad inspiró un proyecto de investigación en la Universidad de Florida, la Universidad Estatal de Iowa y la Universidad de California-Davis, en el que los investigadores preguntaron: ¿Qué tanta variación natural de ácidos grasos y minerales existe en la composición de la carne bovina? Si existe variación natural, ¿cuánto de esta variación se debe a la genética? ¿Es posible identificar el mecanismo genético que controla estos atributos? Las respuestas que obtuvieron: Un poco, una cantidad moderada y sí.

“Obviamente, el objetivo es desarrollar herramientas que se puedan utilizar para seleccionar para obtener una carne más nutritiva pero también sabrosa. No queremos cambiar eso”, expresa Mateescu, quien trabajó en el proyecto y presentó los resultados de la investigación en la convención de este año de la “Federación para la Mejora de la Carne Bovina”. “Si pudiéramos tener DEPs (Diferencias Esperadas de la Progenie) mejoradas genéticamente para seleccionar un perfil favorable de ácidos grasos, menor cantidad de grasa saturada, mayores concentraciones de minerales y vitaminas - eso sería lo que estaríamos buscando”. Mateescu y el equipo ya tuvieron éxito en identificar regiones genómicas para muchos de los atributos saludables que investigaron y estos pueden comenzar a aparecer en las tablas DEP algún día. “Ya estamos en condiciones de usar los marcadores que tenemos para un programa de selección”, afirma.

Los tres investigadores concuerdan en que existen sólidos argumentos en la actualidad para mantener el consumo de carne bovina. “Si se elimina la carne bovina magra de la dieta, se están eliminando también muchas otras cosas,” sostiene Mateescu. “Si es magra, es en realidad beneficiosa para la salud”. Duckett espera que las últimas investigaciones contribuyan a divulgar esta afirmación. “Creo que algunas de estas cosas están ayudando a dar un mensaje más positivo sobre la carne bovina”, expresa. “Se debe educar a los consumidores y a los especialistas médicos sobre los aspectos positivos”.