

SALUD

Artículo publicado en diario El País 24.5.15

Pros y contras de la gran pasión nacional

Uruguay está al tope de los consumidores per cápita de carne en el mundo. Es una cuestión cultural facilitada por su calidad y condición de productor. ¿Pero qué tan sano y tan perjudicial es?



La carne es fuente de hierro y proteínas de calidad, pero su exceso aumenta el colesterol.

TEMAS

consumo de carne

dom may 24 2015

Menos de un siglo transcurrió entre la llegada de los primeros españoles a lo que hoy es Uruguay y la visión de Hernando Arias de Saavedra, primer gobernador criollo en América. Los primeros, allá por el siglo XVI, buscaban El Dorado y en su lugar se encontraron aquí con "tierras sin ningún provecho". Sin embargo, Hernandarias —como era conocido el representante de la Corona— describió a esas mismas tierras donde "se da todo con gran abundancia y fertilidad" como "buena para todo género de ganados". Así realizó, en 1611 y 1617, las primeras dos introducciones de ganado a la Banda Oriental. Sin quererlo, hizo mucho más que eso: sentó las bases de una verdadera identidad gastronómica.

Los uruguayos comen carne, sin vueltas. Los amigos se reúnen a comer un asado, Navidad y Año Nuevo se celebran con carnes de todo tipo, y no existe fiesta criolla sin el crepitar de las

brasas. Según datos de 2013 del Instituto Nacional de Carnes (INAC), divulgados el año pasado y los últimos disponibles al cierre de esta edición, el consumo per cápita en el país es de 101,2 kilos. Eso es un aumento de casi 25% respecto a 2005. De ese total, 59,4 kilos son de carne vacuna. Por entonces, se divulgaba la información de que en Argentina este último indicador era de 58,9 kilos. Así se daba una tendencia cada vez más frecuente en los últimos años: cada tanto, Uruguay destrona a su vecino, que ha sido el histórico monarca mundial en esto de ser carnívoros.

Al cierre de esta edición, de acuerdo con Beatriz Luna, jefa de prensa de INAC, se estaban terminando de procesar los datos 2014 de consumo de carne del país.

"Acá en Uruguay hay una cultura cárnica que prioriza ese consumo. No solo vacuna. En el Interior también se come mucho cordero", dice la licenciada Virginia Natero, profesora adjunta de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de la República (Udelar).

Vaya si es así. Según los últimos datos del INAC disponibles al cierre, si en todo el país el consumo anual de carnes per cápita es de 59,4 kilos en bovinos, 20,7 de aviar, 16,8 en porcinos y 4,3 en ovinos, ese registro es notoriamente menor en Montevideo: 39,5, 14,6, 2,1 y 0,9 respectivamente. Está claro que el Interior eleva notoriamente el promedio. El 7 de abril, cuando la campaña para las elecciones departamentales entraba en su recta final, El País informó que los tejemanejes políticos se cocinaban en la Parrillada del Mercado, que abre muy temprano en la mañana y cierra alrededor de las 11 horas, donde los principales dirigentes se reúnen a desayunar asado.

Alguna vez se pensó que semejante afición tenía que ser conocida por todo el mundo. En 2008, 1.252 cocineros asaron 12 toneladas de carne para 20.000 personas en Montevideo. Eso fue "el asado más grande del mundo", homologado por el Libro Guinness. El récord duró hasta 2011, cuando el título se lo arrebató la localidad argentina de General Pico.

La cultura va de la mano de la calidad, sostienen los especialistas. Y es tan fuerte que supera escollos nada menores como el precio. "Los derivados animales, en general, son caros. Si tú vas a un restaurante, más allá de los productos gourmet, lo más caro son las carnes. Ocurre que acá somos productores, y ser productores genera más accesibilidad", sostiene Natero. Por su parte, Cecilia Severi, doctora en Ciencias Biomédicas y profesora adjunta de Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina de la Udelar, apunta a un tema fundamental: el paladar. "Realmente, la carne nuestra es muy rica. Si uno viaja y compara con lo que hay en otros países, los nuestros realmente son cortes muy sabrosos".

Aún así, Severi señala otra realidad insoslayable: "Yo creo que igualmente ha bajado un poco el consumo. Eso se debe a distintas cosas: por un lado, la crisis de 2002 hizo que hubiera un descenso importante; y además, hay más conciencia de que no es bueno hacer una dieta solo a base de carne, que hay que incluir frutas y verduras, además de otras carnes como el pescado".

Lo bueno.

Aunque vegetarianos, veganos y animalistas varios consideran al consumo de carne como la madre de todas las maldades, lo cierto es que otorga nutrientes que no se encuentran —o no se encuentran tanto— en otros tipos de alimentos. "Lo más importante es el hierro que porta. Es un hierro hemínico y de gran absorción. Hay otros hierros en más alimentos, como la espinaca, pero tienen una absorción mucho menor. ¿Para qué sirve? Para formar glóbulos rojos y llevar oxígeno a todo el cuerpo. Si el cuerpo no tiene hierro, hay anemia", subraya Severi.

El hierro es fundamental para las funciones respiratorias y cognitivas. De hecho, su déficit a edades tempranas puede resultar muy comprometedor para el niño. "El hierro es un componente crítico para el desarrollo intelectual", agrega, por su parte, la nutricionista Natero.

Esta profesional también resalta de la carne su buena calidad proteica, "con todos los aminoácidos esenciales". Estos son indispensables para que el organismo a su vez funcione y elabore sus propias proteínas, tejidos y enzimas.

El portal especializado Salud y Medicinas, uno de los más importantes en habla hispana, resalta que la lisina —fundamental para la formación de hormonas y dispositivos inmunológicos, y "que casi no se encuentra en alimentos vegetales"— es el mayor aporte de la carne si de aminoácidos esenciales se habla.

Magnesio, calcio, sodio, zinc, selenio, cobre, manganeso y fósforo son otros minerales fundamentales para el organismo, relacionados a la formación y recuperación de músculos, de los cuales la carne es una fuente valiosísima. Varios militantes del vegetarianismo aseguran que la carne, además, hace más agresivas a las personas. Según Severi, no hay ninguna evidencia científica de que esto sea así.

Lo malo.

El gran problema que tiene la carne, sobre todo la carne roja, es la grasa. En eso coinciden todos los especialistas. Nuevamente, la "cultura" tiene su influencia. "Nosotros somos muy afines a la preparación a la parrilla, a la plancha. Y esas metodologías de cocción producen algunos compuestos cancerígenos: los hidrocarburos policíclicos aromáticos", dice Natero. La preparación tiene su que ver así como el tipo de carne en cuestión: si es vaca, cerdo o pollo. Contrariamente a lo que se pensó siempre, un estudio realizado en la Universidad de Buenos Aires el año pasado reveló que la carne de cerdo tiene menos contenido graso que las otras dos.

Las grasas del pescado, ricas en Omega 3, tienen una calidad mucho más saludable, agrega Natero.

La doctora Severi destaca que la mayor desventaja de la grasa de la carne es que su consumo excesivo eleva el colesterol en sangre, propende a la obesidad y a las enfermedades cardiovasculares. Claro que el consumo excesivo no es algo inusual en un país tan culturalmente carnívoro. "El 60% de la población adulta tiene exceso de peso y la tercera parte tiene colesterol alto", subraya.

Natero dice que internacionalmente se reclama una reducción en el consumo de carne para evitar mayor cantidad de cáncer de colon. En Uruguay esta enfermedad también tiene una gran prevalencia. Claro que no todo es tan lineal. "Hay que tener en cuenta que la alimentación es un balance. Acá también hay un bajo consumo de frutas y verduras. Su ingesta sería una especie de protección". Es claro que la carne no tiene por sí sola la culpa. Y que por algo Hernandarias tiene su monumento en la Rambla 25 de Agosto.

CARENCIAS EN NIÑOS Y MUJERES POBRES

"Si se hace el análisis por grupos etarios o de ingresos, encontramos diferentes situaciones. A los niños chiquitos se le suele dar más carne de la que precisan, pero hay una tercera parte que recibe menos de lo que el Ministerio (de Salud Pública) recomienda, que es entre cuatro y seis veces a la semana. Estos niños tienen como consecuencia porcentajes muy altos de anemia. Las últimas cifras en menores de dos años hablan de entre un 20% y un 22%", asegura la doctora Cecilia Severi, docente de Medicina Preventiva en la Universidad de la República.

Las mujeres que son parte de los sectores más económicamente vulnerables de la población también consumen menos carne de lo que hace falta. Severi puntualiza que el hombre precisa

menos hierro (8 mg, concretamente), uno de los principales aportes de este alimento. Una mujer de entre 19 y 50 años requiere 18 miligramos por día para funcionar normalmente. Sin embargo, el 20% más pobre de la población consume 75 gramos diarios de carne y derivados, lo que equivale a 11 miligramos hierro. En el 5% más pobre, el consumo diario promedio es de 58 gramos, lo que brinda 9 mg de este micromineral.