

El CARNÍVORO feliz

*Comer
sabe
con salud!*



DAVID RUIPÉREZ
CARMEN CARDOSO

Un prólogo de
Carlos Herrera:
«Este libro debería
convertirse en la guía
de los que aman
la carne.»

Entrevista con uno de los autores de **EL CARNÍVORO FELIZ** (Arcopress, Grupo Almuzara)

“No se debe demonizar la carne roja, pero sí apostar por la calidad”

Madrid, enero de 2017



David Ruipérez y Carmen Cardoso, autores

Tras una dilatada trayectoria profesional como periodista especializado en información de salud y abordar cómo viven su enfermedad los pacientes psiquiátricos en [Mi mente es mi enemigo \(EDAF\)](#), [David Ruipérez](#), coordinador de contenidos en el Departamento de Comunicación del Consejo General de Enfermería, acaba de publicar, junto a Carmen Cardoso, su nuevo libro [El carnívoro feliz \(Arcopress, Grupo Almuzara\)](#). De forma amena y didáctica, los autores analizan las verdaderas consecuencias para la salud de llevar una dieta con una presencia excesiva de carne. Lejos de extremismos, una revisión de la literatura científica y la opinión de algunos de los mayores expertos mundiales en este campo –endocrinos, enfermeras, nutricionistas, bioquímicos, oncólogos, epidemiólogos, ...- servirán al lector para conocer las claves para llevar una alimentación equilibrada sin renunciar por completo a la carne.

Hacerle una entrevista a un consagrado periodista de Salud, que conoce en profundidad el mundo de la Enfermería y que además es amigo, es difícil porque los dos pretendemos que sólo aflore nuestro punto de vista profesional, así que vamos a ver si lo conseguimos.

¿Cómo se os ocurrió lanzarse a escribir El carnívoro feliz?

La nutrición es un terreno abonado para los extremismos y las leyendas urbanas. A raíz del informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de hace poco más de un año en el que se relacionaba el consumo de carne roja y embutidos con mayores posibilidades de desarrollar

un cáncer hay quien estableció una relación entre el consumo de carne y el deterioro de la salud. Pero no todo es blanco o negro, se puede comer carne y estar muy sano. Es cierto que hay estudios científicos que muestran que los vegetarianos y los veganos gozan de buena salud, pero hay que leer la “letra pequeña” y analizarlos bien. La gente se queda con los grandes titulares –y bien lo sabemos nosotros como periodistas- pero para tomar buenas decisiones a la hora de alimentarse hay que tener buena información. A mí me encanta la carne, me preguntaba si comía demasiado, si estaba poniéndome en la diana del infarto y el cáncer, quería seguir disfrutando de un buen chuletón, pero sin remordimientos, y por eso nació el proyecto del libro para mostrar el camino para estar sano sin renunciar a la carne.

Al final no nos podemos quedar con ese mensaje tan simplista de “si comes mucha carne te vas a morir” que tanto utilizan los grupos de presión que están en contra del consumo de carne...

Nadie se va a morir por comer un filete. No debemos criminalizar a la carne, porque el riesgo de desarrollar un cáncer o una enfermedad cardiovascular radica en todo un conjunto de factores como la cantidad de ejercicio físico moderado que se haga, consumo de alcohol o tabaco o el estrés al que esté sometido, entre otros. El mensaje importante es que la carne no provoca cáncer, la carne puede llegar a ser nociva si se consume de forma poco responsable. Podemos comer carne, pero hay que hacerlo con cabeza. Cuando los vegetarianos, por ejemplo, presumen de su buena salud no se explica sólo porque no coman carne sino que, como colectivo, son más propensos a llevar una vida activa y poco sedentaria, a vivir en zonas menos contaminadas, a fumar y a beber menos alcohol. Es decir, que se cuidan más y por eso pueden tener mejores indicadores de salud, pero no es porque no consuman carne. Ese es un análisis muy simplista, pero que cala en la sociedad.

¿Cuál, por tanto, es la receta para poder comer carne con salud?

Tras entrevistar a algunos de los grandes expertos mundiales en este ámbito, con carácter general se puede afirmar que con todo, un patrón general podría ser no sobrepasar el medio kilo de carne roja a la semana, apostar por la calidad frente a la cantidad. Optar por carnes blancas, como las aves o el conejo y que sustituyan a alguna ración de ternera a la semana. Incluir en nuestra dieta fruta y verdura es obligatorio también. Los estudios reflejan que el abuso de carne roja y sobre todo las procesadas incide en la aparición de un tumor, diabetes, eleva la mortalidad cardiovascular y la mortalidad en general. Es así, por eso muchas personas que lean el libro deben autoevaluarse para ver si consumen demasiada carne a la semana y seguramente les irá mejor si reducen esa cantidad, pero apuestan por la calidad, por ser más selectivos con la carne que compran.

Además, la forma en que se prepara la carne también influye. Las altas temperaturas favorece la aparición de sustancias volátiles potencialmente nocivas. Cuando se cocina la carne a alta temperatura –por ejemplo al freírla en la sartén, en la barbacoa o en la plancha algunos elementos naturales de la carne dan lugar a unos compuestos con capacidad mutagénica, es decir, que introducen cambios en el ADN que dan lugar a la aparición de tumores. Por una parte, tenemos las aminos heterocíclicas o HCAs que se forman cuando los aminoácidos –los bloques que conforman las proteínas- , los azúcares y la creatina –una sustancia encontrada en

el tejido muscular de la carne- reaccionan juntas impulsadas por la elevada temperatura que adquiere el producto.

El otro compuesto son los bautizados como hidrocarburos aromáticos policíclicos que se forman durante la combustión incompleta de materia orgánica. En el caso que nos ocupa, se liberan cuando la grasa de la carne cae sobre la llama del fuego y se quema. Estos productos de combustión de la grasa se depositan entonces en la carne. Así que las barbacoas y la carne churruscada dejémosla para ocasiones especiales.

¿A qué se refiere la OMS cuando habla de carne procesada? Sabes que con las noticias confusas que sacó en su día, estábamos muy contrariados los profesionales de la nutrición.

Es toda carne que ha sido tratada para potenciar su sabor o garantizar su preservación. Por tanto se incluye la carne que ha sido sometida a un proceso de curación –como el jamón–, ahumado –como el beicon–, fermentación o salazón. En resumen, todos los embutidos, el beicon, el jamón, la carne en lata, y todos los productos que no sean el filete “puro y duro”.

El problema, vuelvo a insistir, es que aquí también la OMS está generalizando y mete en el mismo saco el chorizo o el beicon – o lo que en España llamamos torreznos o panceta – que es el extremo de lo insalubre, y el jamón de bellota. Esta postura de la OMS no tiene mucho sentido y es un error porque no tiene nada que ver las propiedades nutricionales del chorizo o el beicon con el jamón ibérico.

En general, los embutidos tienen mucha grasa y mucha sal casi siempre, y si además han sido sometidos a tratamientos de ahumado, la nocividad es mayor porque propicia la aparición de unas sustancias llamadas nitritos y nitratos que se pueden transformar en *nitrosaminas* que han sido relacionadas con la aparición de varios tipos de cáncer como por ejemplo el de estómago. Es por ello que los nutriólogos afirman que deberían relegarse a ocasiones muy puntuales. Podemos comer embutidos de vez en cuando, pero no como una constante en nuestra vida. La nutrición es terreno abonado para los extremismos y hay que dejar claro que podemos comer de todo pero con cabeza.

En el libro hay un capítulo entero dedicado a las populares hamburguesas que tantos amigos y detractores tiene por igual, pero.... ¿Qué es eso del “burger meat”?

Si leemos con detalle la etiqueta de esas bandejas con hamburguesas de supermercado, puede que muchas veces en lugar de carne de vacuno o de cerdo ponga directamente “burger meat”. Este producto (legal) permite la incorporación de vegetales o cereales (por encima de un 4%), otros ingredientes como proteínas no cárnicas y una serie de aditivos que no están permitidos en las hamburguesas que no tienen esa denominación. Estos son, esencialmente, sulfitos como conservantes, fosfatos y colorantes. Son más baratas y se conservan más tiempo, pero conviene que el consumidor sepa que eso no es la carne picada que creen estar adquiriendo e ingiriendo.

Además de las claves para estar bien nutrido sin dejar de comer carne ¿qué más podemos encontrar en las páginas de *El carnívoro feliz*?

Es una completa guía para conocer las propiedades nutricionales de cada tipo de carne y los cortes más habituales, algo que se le escapa a mucha gente joven. También conocerán las carnes más exóticas que se pueden comprar y degustar en España, las denominaciones de

origen... Pero hay enfoques más novedosos y llamativos como saber la filosofía zen que podemos aplicar a nuestra alimentación carnívora o lo que hemos llamado "suicidio carnívoro" que es una recopilación de megalómanas, absurdas y nada saludables creaciones gastronómicas con la carne como protagonista.

Hemos llegado al final, querido David. Ha sido todo un lujo que nos concedieras esta entrevista, porque creo que a las miles de enfermeras de todo el mundo que visitan nuestra web ADENYD les va a aportar mucha evidencia científica, tanto con la entrevista como cuando adquieran y se estudien el magnífico libro. Te doy las gracias y mi enhorabuena por haberte lanzado en esta divulgativa empresa y por tu docta y pedagógica entrevista.

No, las gracias te las doy a ti y se las doy a ADENYD, por vuestro empeño en divulgar la nutrición entre todos vuestros colegas que están en otras especialidades; y fundamentalmente para las enfermeras generalistas. El contacto con profesionales tan comprometidos con la salud y la evidencia científica como sois las enfermeras de nutrición que conformáis ADENYD, hace que los periodistas estemos más alerta con las noticias que van saliendo. Gracias por vuestro trabajo.