



# El consumo elevado y prolongado de carne roja sube el riesgo de diabetes 2

**CF.** Comer gran cantidad de carne roja de forma continuada durante cuatro años se asocia con un riesgo incrementado de diabetes tipo 2, según un seguimiento de tres estudios en alrededor de 149.000 personas de Estados Unidos. Estas conclusiones se publicaron la semana pasada en la edición electrónica de *JAMA Internal Medicine*.

Un equipo de investigadores coordinado por An Pan, de la Universidad Nacional de Singapur, ha analizado datos procedentes de

tres grupos de estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Boston (Massachusetts), y después los ha sometido a seguimiento. El primer grupo estaba compuesto por 26.537 hombres del *Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud*, el segundo lo formaban 48.709 mujeres del *Estudio de Salud de las Enfermeras*, y el tercer grupo lo componían 74.077 mujeres en el *Estudio II de Salud de las Enfermeras*. Las dietas fueron evaluadas utilizando cuestionarios de fre-

cuencia en el consumo de alimentos.

“Aumentar la ingesta de carne roja durante un intervalo de cuatro años se relacionó, en cada cohorte de individuos analizados, con un riesgo elevado de desarrollar diabetes tipo 2 en el periodo de los cuatro años siguientes”, afirma Pan, al comentar las conclusiones de este trabajo, que fue financiado con subvenciones de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos.

En concreto, los resulta-

dos de este estudio observacional indican que en comparación con el grupo que no cambió su consumo de carne roja, el grupo que incrementó la ingesta de este alimento en más de media ración por día tuvo un riesgo un 48 por ciento más alto en el periodo de los cuatro años siguientes. Por el contrario, el grupo que redujo más de media ración por día su consumo de carne de este tipo tuvo un riesgo un 14 por ciento menor que el grupo que no cambió este hábito alimenticio en esos cuatro años posteriores.

**Calidad, no cantidad.** En un comentario que acompaña al estudio de An Pan, de la Universidad de Singapur, publicado la semana pasada en *JAMA Internal Medicine*, William J. Evans, de la Universidad de Duke, en Durham (Carolina del Norte), dice: “El artículo de Pan confirma observaciones anteriores sobre que el consumo de carne roja se asocia con un aumento del riesgo de diabetes tipo 2.



William J. Evans.

Tal vez es necesaria una mejor descripción de las características de la carne roja que se consume, incidiendo en el contenido de ácidos grasos saturados -lo que determina la calidad-, más que en la cantidad”. El experto añade que “los mensajes de salud pública deben estar dirigidos hacia el consumo de proteínas de alta calidad, que son bajas grasas totales y saturadas”.

## LIMITAR EL CONSUMO

Según concluyen los autores, los resultados “confirman la robustez de la asociación entre la carne roja y la diabetes 2 y, además, añaden la evidencia de que limitar el consumo de carne roja de forma prolongada en el tiempo confiere beneficios para la prevención de esta patología”.