

**RECOMIENDAN SUSTITUIR SU CONSUMO POR FRUTOS SECOS O CEREALES**

## La carne roja aumenta el riesgo de diabetes tipo 2

MADRID (EUROPA PRESS)

Un estudio realizado por la Harvard School of Public Health (HSPH) (Estados Unidos) ha hallado una fuerte relación entre el consumo de carnes rojas, especialmente cuando son procesadas, y un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

El trabajo, ya disponible en la versión 'on line' de la revista 'American Journal of Clinical Nutrition', también muestra que la sustitución de las carnes rojas por proteínas más saludables, como lácteos bajos en grasa, frutos secos o cereales integrales, puede reducir significativamente este riesgo.

En el estudio, dirigido por An Pan, del Departamento de Nutrición de la HSPH, y cuyo autor principal es el profesor de nutrición y epidemiología de la HSPH, Frank Huy, se analizaron las respuestas a un cuestionario de 37.083 hombres durante 20 años, procedentes del 'Health Professionals Follow-Up Study', 79.570 mujeres seguidas durante 28 años en el 'Nurses' Health Study I', y 87.504 mujeres seguidas durante 14 años en el 'Nurses' Health Study II'.

También llevaron a cabo un meta-análisis actualizado, que combina los datos de su nuevo estudio con los de otros estudios existentes, e incluyó a un total de 442.101 participantes, 28.228 de los cuales desarrollaron diabetes tipo 2 durante el estudio.

Tras ajustarlo por edad, índice de masa corporal (IMC), estilos de vida y otros factores dietéticos de riesgo, los investigadores descubrieron que 100 gramos diarios de carne roja no procesada (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas) se asocian con un aumento del 19 por ciento del riesgo de diabetes tipo 2.

Asimismo, constataron que una porción diaria de la mitad de esa cantidad de carne procesada, 50 gramos (por ejemplo, un perrito caliente o dos rebanadas de tocino), se asocia con un riesgo aún mayor, de más del 50 por ciento.

"Claramente, los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones en la salud pública dado el aumento de la epidemia de diabetes tipo 2 y el aumento de las carnes rojas en todo el mundo", explica Hu, para quien, "la buena noticia es que tales factores de riesgo pueden ser compensados mediante el cambio de la carne roja por una proteína más saludable".

En este sentido, los investigadores vieron que una persona que consume a diario una porción de carnes rojas, si la sustituye por una porción de frutos secos al día, puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta un 21 por ciento, con la sustitución de lácteos bajos en grasa, se experimenta un riesgo del 17 por ciento menor, y con los cereales integrales un 23 por ciento.

Basándose en estos resultados, los investigadores aconsejan reducir al mínimo el consumo de carnes rojas procesadas -como salchichas, tocino y carnes frías, que generalmente tienen altos niveles de sodio y nitritos- al igual que se debe reducir la ingesta carne roja sin procesar. Además, si es posible, las carnes rojas deben ser reemplazados por opciones más saludables, como frutos secos, cereales integrales, productos lácteos, pescado o frijoles.

"Este estudio, el más importante de su tipo tanto por el tamaño de la muestra como por el número de años de seguimiento, demuestra claramente que el consumo de los carnes rojas tanto procesadas como sin procesar, se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo 2", concluye Pan.