

VENTAJAS DE NUESTRAS CARNES EN LA SALUD HUMANA

Ing. Agr. (PhD) Gustavo Brito.
INIA - Tacuarembó

En las décadas de los 80 y 90 se implementó a nivel mundial una campaña agresiva de descrédito al consumo de productos de origen animal, en particular el de las carnes rojas. El Dr. E. Montero (El País Agropecuario, Agosto 1994) sostenía que estos temas de interés público han sido manejados con una gran falta de seriedad científica, extrapolando información no aplicable fuera de las condiciones en que se obtuvieron (ej: sistemas de producción diferentes en cuanto a las dietas ofertadas y animales a faena con distinto contenido graso) o bien utilizando la misma en forma incompleta y fuera de contexto, con fines netamente comerciales. Este autor citaba apreciaciones del Dr. S. Kane (Text Book of Medicine, 1992): “en relación con la salud, hay más desinformación y novelería que aquella que se refiere a la dieta”.

En el 2^{do} Congreso de Producción y Comercialización de Carne (“del Campo al Plato”, Montevideo, 2002), en su Taller Consumo de Carnes Rojas y Salud Humana, contando con una participación multidisciplinaria (cardiólogos, nutricionistas, ingenieros químicos, médicos veterinarios e ingenieros agrónomos) se concluía, concordantemente con lo expuesto, que:

- a) desde el punto de vista del consumidor o paciente, existe muy poca y mala información y que la misma carece de respaldo científico
- b) desde punto de vista de la información disponible en Uruguay, la misma es inadecuada en valores y conceptos e insuficiente, faltando elementos técnicos-científicos de decisión.

La campaña generalizada de descrédito sobre las carnes rojas para la salud humana, se difundió extrapolando información NO aplicable a nuestros sistemas de producción.

Ante estos antecedentes, y dada la importancia que representa el rubro cárnico tanto en la dieta como en la economía del país, varias Instituciones han realizado un gran esfuerzo económico y humano por generar parte de esa información demandada por parte de los distintos actores de la cadena cárnica. Por su parte, la investigación internacional en los últimos 10 años, ha puesto énfasis en comprender la composición de ácidos grasos en la carne.

El Departamento de Salud del Reino Unido (1994) recomendó que el consumo de grasas debía ser reducido a un 30% del consumo total de energía, donde el consumo de ácidos grasos saturados debía ser un 10% del consumo energético. Al mismo tiempo se recomendaba una relación (P:S) de ácidos grasos poliinsaturados (P) a saturados (S) por encima de 0.4. Dado que las carnes rojas poseen naturalmente una relación P:S cercana a 0.1, se han buscado alternativas para mejorar esta relación durante el proceso de producción. De ahí surge fundamentalmente la comparación de las fuentes de alimentación, pasturas versus granos, **comprobándose las ventajas en la composición de ácidos grasos que presentan los sistemas pastoriles**, como el nuestro, frente a los sistemas que utilizan dietas mayoritariamente a grano. La alimentación a grano aumenta el contenido de los ácidos grasos monoinsaturados, mientras que los animales terminados a pasturas contienen un mayor porcentaje de poliinsaturados.

Más recientemente, los nutricionistas han focalizado los estudios en el tipo de poliinsaturados presentes y en el balance entre los poliinsaturados omega 3 y omega 6. Esta relación omega 6: omega 3 es un indicador del factor riesgo en enfermedades cancerígenas y cardíacas. La recomendación es de una relación menor a 4. Al igual que en la relación anterior (P:S), aquella es posible de mejorar con el tipo de alimentación. Las carnes constituyen una fuente de suministro de ácidos grasos omega 3 y **la relación omega 6: omega 3 es particularmente beneficiosa en carnes rojas cuando éstas provienen de animales alimentados en pasturas**, las cuales contienen altos niveles de ácido linoléico.

Otros beneficios del sistema de alimentación pastoril sobre la carne producida, radican en un mayor contenido de ácido conjugado linoleico (CLA), sobre el cual se han reportado una serie de beneficios nutricionales, siendo el de mayor consideración su efecto anticancerígeno y de vitamina E, antioxidante de comprobado efecto en el sistema inmunológico.

A continuación se presenta un resumen de algunos trabajos realizados en esta temática por el INIA en colaboración con otros organismos nacionales e internacionales en los últimos dos años. En uno de estos trabajos se estudiaron dos sistemas de alimentación animal (pasturas vs silo + grano) y su efecto en la composición de ácidos grasos en la carne, mientras que en el otro se compararon dos productos uruguayos de animales alimentados a pasto (de 2 y 3 años) con productos europeos. Para este trabajo se comparó con un producto español, el cual difiere en edad (11 meses) y tipo de alimentación (grano). Es de destacar que **la información generada en estos estudios referente al perfil de ácidos grasos proviene de dos centros de análisis, uno nacional y otro español, resaltando la consistencia de los datos obtenidos para nuestras carnes provenientes de animales alimentados en base a pasturas.**

Carne vacuna	Univ. de Georgia (USA)- INIA Uruguay (2003)		AECI-INIAs España y Uruguay (2004)		
	Pasto	Silo+Grano	Uruguay 2 años	Uruguay 3 años	España
Lípidos totales %	1.68	3.18	1.74	2.35	1.67
CLA %	0.41	0.23	0.57	0.54	0.23
P:S	0.20	0.13	0.30	0.23	0.43
omega-6:omega-3	1.44	3.00	1.37	1.48	14.84

- 1) El sistema de alimentación silo+grano difiere a su vez en el perfil de ácidos grasos cuando se compara con la información internacional de alimentación a grano.
- 2) El contenido de lípidos totales corresponde a la grasa intramuscular del corte bife angosto en vacunos.

Conclusiones

En general, en el país se ha avanzado en términos de eficiencia de producción relacionada con la productividad, restando profundizar en temas asociados a la calidad del producto final proveniente de diferentes sistemas de producción. Para ello se deben implementar estudios científicos, teniendo en cuenta que los mercados exigentes se basan cada vez más en aspectos o garantías de sólida base científico-técnica que certifiquen dicha calidad. Esto cobra aún mayor énfasis cuando se relaciona el consumo de carnes rojas y la salud humana donde existe una imagen negativa al respecto (colesterol, composición de ácidos grasos, etc.).

Estos primeros estudios sobre el contenido lipídico y la composición de ácidos grasos de la carne vacuna demuestran que los sistemas de alimentación utilizados en Uruguay presentan ventajas comparativas en estos parámetros frente a otros sistemas de producción más intensivos basados en dietas con alto contenido en concentrados. No obstante estas ventajas nutricionales asociadas a la salud humana deben ser complementadas con otras características intrínsecas de la carne, como el color y la ternura, las cuales están estrechamente ligadas a los factores que priorizan los consumidores en el proceso de elección de las carnes rojas. Por esta razón, se crea la necesidad de estudiar distintas alternativas de dietas, donde se consideren variaciones en la proporción de forraje y concentrados buscando optimizar el producto cárnico en los atributos mencionados.

Nota. Un aspecto a resaltar en estos estudios realizados es la participación de un importante número de Instituciones nacionales e internacionales que avalan los resultados alcanzados. Ellas son: **INIA, INAC, Sociedad de Criadores Hereford y Corriedale del Uruguay, Asociación Uruguaya de Productores de Carne Intensiva (AUPCIN), Latu, Laboratorio Roche, PSA/MGAP, Frigoríficos NIREA S.A. y Tacuarembó, Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI), INIA-España, IRTA-España, Universidad de Zaragoza (España) y Universidad de Georgia (EEUU).**

