

# EL CONSUMO DE CARNE VACUNA BAJA EL COLESTEROL EN SANGRE

Instituto Cardiovascular de Buenos Aires, Argentina (ICBA). 2007.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Carne y subproductos](#)

De acuerdo con un estudio realizado por el Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA), el consumo diario de carne vacuna disminuye significativamente los valores de la glucemia basal en ayunas, del colesterol total y del colesterol LDL (colesterol malo), tanto en hombres como en mujeres.

## EL CONSUMO DE CARNE EN LA ARGENTINA

“A diferencia de otras poblaciones, la carne vacuna integra en forma relevante la dieta de la población argentina, contribuyendo con diferentes nutrientes que ayudan a una dieta saludable”, aseguró **Jorge Belardi**, director del Departamento de Cardiología Clínica, Cardiología Intervencionista y Terapéuticas Endovasculares del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA).

Numerosos estudios que han comparado directamente el efecto de carnes magras rojas (vacuna o porcina) con carnes blancas magras (ave o pescado) han demostrado efectos similares de esas carnes en las concentraciones lipídicas de personas con valores de colesterol desde normales a elevados. A pesar de esta evidencia, existe controversia acerca de la relación entre su consumo y el efecto sobre los diferentes factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

## EL OBJETIVO DEL ESTUDIO

Los objetivos de este estudio fueron analizar por un lado los efectos sobre parámetros clínicos en seres humanos adultos sanos alimentados con planes de alimentación que incluían carnes elaboradas a través de distintos sistemas de producción: Pastoril, Feed-lot y mixta y por otro comparar los resultados de los parámetros clínicos observados durante el estudio con respecto a los parámetros clínicos iniciales.

## LA MUESTRA

El estudio fue realizado entre febrero y diciembre del 2006. De 200 aspirantes se seleccionaron 48 participantes, 24 eran hombres y 24 mujeres que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: ser mayores de 21 años, estar presuntamente sanos, estar libres de enfermedad cardiovascular y tener un colesterol menor de 240 mg/dl.

Los 48 participantes siguieron 3 planes de alimentación que incluían 56 comidas mensuales, 27 de ellas con carne vacuna, cantidad que representa el consumo promedio de la población Argentina.

El aporte energético de los planes de alimentación fue de 1800 Kcal. para las mujeres y de 2400 Kcal. para los hombres en el primer período. Se incluyeron 150 gramos de carne vacuna (cantidad de gramos listos para consumir y sin hueso) para mujeres y 200 g para los hombres, y se incrementó a 2800 calorías para los hombres con 200 gramos de carne vacuna en los períodos restantes.

Los diferentes menús fueron diseñados y preparados bajo supervisión nutricional.

Cada individuo consumió, durante 4 semanas, cada uno de los tres planes de alimentación, que variaban únicamente en las características de la carne, es decir, durante el primer periodo la carne era de tipo pastoril, en el segundo feed-lot en el tercero mixta y durante el cuarto periodo los participantes repetían uno de los tipos anteriores con el fin de contar con estimaciones en igual número de los efectos directos y los efectos residuales que ellas pudieran producir.

Entre cada plan de alimentación existió un período de 21 días de descanso. La duración del período de estudio fue de 25 semanas y al final de cada período se realizó un examen clínico y nutricional para determinar el índice de masa corporal (IMC), masa grasa libre, masa grasa, agua corporal total, masa proteica, masa muscular y glucógeno. Se efectuaron tomas de sangre para determinar: hematocrito, hemoglobina, glóbulos blancos, eritrosedimentación, glucemia, urea, creatinina, ácido úrico, ionograma sérico, colesterol total, colesterol HDL, colesterol LDL, triglicéridos, alfa lípidos, beta lípidos, pre beta lípidos, aspecto del suero y quilomicrones, vitamina B 12, vitamina B 6, vitamina E, zinc y beta-caroteno y la composición de ácidos grasos de los lípidos séricos 14:0, 15:0 +14:1, 16:0, 16:1, 17:0, 17:1, 18:0, 18:1 trans, 18:1cis9, 18:2 omega 6, 18:3 omega 6, 18:3 omega 3, CLA, 20:3 omega 6, 20:4 omega 6, 20:5 omega 3, 22:4 omega 6, 22:5 omega 3, 22:6 omega 3, omega 3 total, omega 6 total, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos saturados.

## RESULTADOS

No se observaron diferencias significativas en los parámetros clínicos de los participantes entre los tres planes de alimentación. Se observó una tendencia a aumentar las reservas de omega 3 en los individuos que recibieron planes con carnes elaboradas con el sistema pastoril y de omega 6 en los individuos que recibieron planes con carne elaborada con el sistema feed-lot.

Cuando se compararon los parámetros clínicos obtenidos durante el estudio con respecto a los parámetros basales se observó un descenso significativo de la glucemia basal en ayunas, del colesterol total y del colesterol LDL, e incrementos en los valores de vitamina E y beta-caroteno.

En conclusión, en el contexto de un plan de alimentación equilibrado con un valor calórico adecuado a su actividad que incluye 27 veces carne (150 grs. / hombre y 200 grs. / mujer, bola de lomo, nalga de adentro con tapa, peceto, lomo con cordón, corazón de cuadril y bife angosto) se observa que no sólo no produce alteraciones metabólicas significativas, sino que por el contrario parece asociarse a parámetros metabólicos beneficiosos como el descenso de la glucemia, del colesterol total y del colesterol LDL.

## ACERCA DEL ICBA

El Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA), creado en 1978 con el objetivo de constituir una institución de excelencia en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, es hoy reconocido como una institución que marca tendencias en el conocimiento y tratamiento de todo lo relacionado con el cuidado de la salud en esta área. Atiende a todos los públicos en forma directa y a través de prepagas, obras sociales y recomendadores de Argentina y Latinoamérica, basándose en la credibilidad generada por su tecnología, profesionalidad y resultados comprobados. Cuenta con los mejores profesionales y programas de prevención y rehabilitación con los máximos niveles de calidad internacional.

El Instituto Cardiovascular de Buenos Aires ha sido pionero en el desarrollo de varios procedimientos para la cura de enfermedades cardíacas y vasculares: angioplastia coronaria con utilización de stents de última generación, tratamiento endovascular del aneurisma de aorta abdominal. Se agrega el permanente aporte de nuevos métodos e interpretación de imágenes en cardiología así como los excelentes resultados obtenidos en cirugía cardíaca.

En su Centro de Capacitación, el más moderno de Latinoamérica, completaron su formación más de 70 médicos residentes y participan anualmente 2200 profesionales en los diferentes programas educativos.

Volver a: [Carne y subproductos](#)