

Este documento pretende aportar luz al lector sobre el bombardero continuo al que está sometida la opinión pública respecto a la carne, su salubridad y el impacto que tiene sobre el medio ambiente

# LA LEYENDA NEGRA DE LA CARNE ROJA

Una visión objetiva ante la desinformación generalizada actual sobre la carne

**Jose Maria Bello Dronda.**  
**Doctor en Veterinaria**

---

## LA LEYENDA NEGRA DE LA CARNE ROJA

En los últimos tiempos, varios mensajes negativos han calado ( y se continúan lanzando constantemente en la actualidad) en la opinión pública acerca de la carne en general y de la carne roja (carne de animales mamíferos excepto la de conejo, por lo tanto la carne de aves está excluida) en particular: la carne es cancerígena, la carne contiene hormonas y antibióticos, existe un sistemático maltrato para con los animales productores de carne, la producción de carne no es sostenible y está agotando los recursos del planeta... y un largo etcétera.

Si bien es cierto que estos mensajes se sustentan en determinadas evidencias, no lo es menos que dichas evidencias se han descontextualizado, se han magnificado y se han manipulado a conciencia y seguramente también a conveniencia. Las verdades a medias resultantes de este “despiece y envasado” de la realidad siempre encuentran comprador en el mercado de la noticia bienintencionada realizada con ánimo de informar, aunque carente de rigor, y por supuesto, en el rastro de la noticia sensacionalista.

Es cierto que los grupos animalistas han contribuido a la implantación de determinadas mejoras en el bienestar de los animales de granja gracias a su presión sobre los medios en los que siempre encuentran eco y a la presión de estos sobre los legisladores de turno. Sin ánimo de evaluar en este escrito si las medidas legisladas en materia de bienestar animal responden realmente a una mejora de las condiciones de los animales de granja o bien van más encaminadas a aplacar las conciencias de los legisladores y a otorgar concesiones a estos grupos, lo cierto es que la percepción y la opinión del consumidor sobre la industria de la carne y de la producción animal deja bastante que desear. Hemos conseguido el mundo al revés: quien respeta la Ley y provee a la sociedad de alimentos saludables y asequibles y quien más ha arriesgado y ha invertido para mejorar el bienestar de sus animales, es considerado el villano, siendo el héroe aquel que, a menudo basado en la nula experiencia de lo que supone criar animales y en la escasa certidumbre científica, pretende imponer sus tesis y sus creencias al resto de la sociedad mediante el quebrantamiento sistemático del respeto a las personas y a las demás ideas.

Es sorprendente el silencio de la industria cárnica, que calla dando la sensación de que también otorga, ante lo que hemos denominado, de forma pedagógica y metafórica, la “Leyenda Negra de la carne roja” que se cierne sobre la carne en general, así como sobre los productores, comercializadores y agentes implicados. Podríamos definirla como aquellas afirmaciones basadas “a priori” en sólidos argumentos emitidos por organismos reconocidos que se pueden resumir en dos: “la carne es perjudicial para la salud” y “la producción de carne produce el deterioro del planeta por el agotamiento de sus recursos”.

Respecto a la primera afirmación, en octubre de 2015, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un informe en el que afirmaba que la carne procesada es cancerígena para los seres humanos (y la encuadraba en el grupo 1 de las categorías según su nivel de carcinogenicidad, calificándola de “causa segura”, al mismo nivel que el tabaco) y que la carne roja es “probablemente” cancerígena (y la calificaba como categoría 2 A ya que no se pueden descartar otras explicaciones a las observaciones realizadas y existe alto riesgo de sesgo metodológico). Los

resultados de este informe fueron publicados por los medios de comunicación provocando una gran alarma social y una disminución del consumo de carne por parte de la población.

Profundizando en el informe, la IARC sugiere a la ciudadanía que modere el consumo de carne, pero no que la deje de consumir, reconociendo que es una insustituible fuente de nutrientes, como las proteínas (que además tienen un alto valor biológico) y que dichos nutrientes son más biodisponibles que los aportados por las fuentes vegetales (como la vitamina B12, el hierro y el zinc y las propias proteínas). ¿Y cómo es posible que algo tan positivo sea perjudicial para las personas? Los efectos dañinos vendrían dados por el impacto en la salud cardiovascular de sustancias que se encuentran en ella de forma natural (ácidos grasos saturados, colesterol) y su probable carcinogenicidad estaría asociada a compuestos que son añadidos para su conservación (sal o nitritos). Además, el riesgo de padecimiento de cáncer colorrectal tendría como causas más importantes las sustancias que se generan tras el cocinado, como son las aminas heterocíclicas, los hidrocarburos aromáticos policíclicos (que se producen también en el cocinado de otras carnes y alimentos que no han sido estudiados en el informe) y las nitrosaminas (compuestos que se generan tras la adición de nitratos y nitritos a los alimentos como conservantes, moléculas éstas que también se añaden a pescados en conserva y que también pueden ser ingeridos por las personas a través del agua o de las hortalizas).

Dentro de los 800 estudios que alimentan las conclusiones del informe, destacan los epidemiológicos, que establecen una relación dosis-respuesta entre el consumo de carne y la probabilidad de padecer cáncer. De este modo, el informe afirma que la probabilidad de padecer cáncer colorrectal (el tercero en importancia, según la OMS, tras el de pulmón y el de hígado) por consumo de carne procesada sería de un 18% con un consumo de 50 gramos diarios y en el caso de la carne roja de un 17% por consumos superiores a 100 gramos diarios, siempre que se demostrase que la carne roja produce cáncer (¿cuántos estudios más, aparte de estos 800, harán falta hasta que se demuestre?). A este respecto, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) publicaba en 2016 que el consumo en España de carne procesada es de 56 gramos por habitante y día (aunque según se afirma, no hay muchos datos disponibles al respecto), y en el caso de la carne roja, de 65 gramos, muy lejos de las recomendaciones del propio informe de la IATC que tasa el consumo máximo recomendado en 200 gramos de carne roja por persona y día.

Por otra parte, Nutrimedia, que es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra ha analizado el grado de confianza de determinados estudios científicos en base a la consistencia de sus resultados y el riesgo de sesgo. De este modo, en un metaanálisis de cuatro estudios (los únicos disponibles en la bibliografía científica) que implicaban a 1794 individuos y 1271 casos, se concluía que la afirmación de que los patrones alimentarios en base a alimentos vegetales son más saludables que aquellos en los que predomina la carne se sustentaba en estudios con un nivel de confianza “muy bajo”, debido, precisamente, al riesgo de sesgo y a la inconsistencia de los resultados. La misma entidad consideraba que los estudios disponibles sobre la relación entre el consumo de carne roja y el padecimiento de cáncer colorrectal (25 estudios con 22.286 casos) arrojaban un grado de confianza “bajo”. La confianza de los estudios disponibles (18, con 20.283 casos) sobre la relación entre consumo de carne procesada y cáncer era evaluada como “moderada”.

Hablando de dietas saludables, la Food Standars Agency daba unas recomendaciones en 2007 que cifraban en 150 gramos por día en consumo de fuentes proteicas animales y vegetales (más o menos un 12% de la dieta, completándose con un 8% de grasas y azúcares, un 15% de lácteos,

un 33% de hidratos de carbono y un 33% de frutas y verduras). Similar recomendación hace en 2019 The Lancet Commission que cifra en 30 gramos por día el consumo de carne roja con unas proporciones del resto de alimentos similares a las anteriores.

Llama poderosamente la atención que el jamón serrano, que se encuentra incluido en numerosas dietas de prestigiosos nutricionistas por el perfil de ácidos grasos de su grasa, sea considerado como dañino para la salud por ser una carne procesada. Es también bastante chocante el caso de la carne de cordero, que con un consumo de menos de 1.7 kg por habitante y año, se considera poco apropiado para otros muchos dietistas en base también al perfil de su grasa, utilizando en sus tablas de composición nutricional, datos de corderos británicos de más peso, ignorando los estudios científicos que demuestran la salubridad del cordero español (silenciado también, por cierto, por la mayor parte de la prensa, más pendiente en destacar los aspectos negativos que los positivos).

Se habla, y creo que, con bastante acierto, de las bondades de la dieta mediterránea como un modelo de alimentación saludable, afirmación corroborada por el hecho de que la esperanza de vida, por ejemplo, en España, es una de las mayores del mundo. Sin embargo, países como Nueva Zelanda, Australia, Hong-Kong y Luxemburgo (cuyas cifras de esperanza de vida y de mortalidad infantil no serán malas) se acercan o superan los 100 Kg de carne por habitante y año, y en algunos casos llegan a los 120 Kg. No sería justo decir que esos buenos indicadores de salud en esos países son gracias al alto consumo de carne, sin embargo, aceptamos con toda naturalidad el que nos sugieran repetidamente que la carne es insana en base a una evidencia de sentido común: que el exceso (como todo en la vida) de carne es perjudicial.

A nadie se nos escapa que los vegetales y las frutas son altamente saludables e insustituibles. Tampoco el hecho de que la carne, base de la dieta humana desde el principio de los tiempos, ha sido una compañera de caminos inseparable en nuestra trayectoria biológica y que, a pesar de todo, todos los excesos son malos y generan un riesgo. El sentido común ya nos lo decía mucho antes que la OMS. A pesar de que fueron estudios científicos los que en su día tacharon de insalubres al pescado azul y al aceite de oliva (nadie duda hoy de que, lejos de ser perjudiciales para la salud, son todo lo contrario), bienvenidos sean los mensajes de moderación (también suscritos por el Fondo Mundial para la Investigación contra el Cáncer, WRCF, que tasa en 300 gramos el límite máximo de consumo de carne por semana, o por, AECOSAN que recomienda la carne dos veces semanales). Así las cosas, es inevitable pensar en las conclusiones que se emitirán cuando se investigue el efecto de la polución, del confinamiento de la población en grandes ciudades, de los campos magnéticos, de las ondas wifi o de las que permiten la telefonía móvil en nuestra salud. ¿Se nos harán también recomendaciones o incluso limitaciones de uso? ¿Se prohibirán como el tabaco?

En cuanto a la segunda afirmación que apuntala los argumentos desfavorables a la carne roja como uno de los agentes más importantes causantes del calentamiento global, tenemos que hacer forzosa referencia al informe emitido por el Panel Intergubernamental para el Cambio Climático (IPCC, dependiente de la FAO) en 2006 y titulado “La larga sombra del Ganado”. En dicho informe se afirmaba que el ganado era el responsable de nada menos que un 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), más que todos los medios de transporte juntos. La atención mediática de esta información que apareció en la mayor parte de los medios especializados y no especializados, proyectó, precisamente, una larga sombra de duda y de desconfianza en el consumidor de cara a los profesionales de la producción animal y a la carne roja en particular.

Han tenido que pasar 12 años para que las aguas de la realidad, de la verdad y del sentido común volvieran al cauce del que nunca debieron salir. De este modo, el “Informe Steinfeld (Steinfeld y Mottet, septiembre de 2018)”, también emitido por la FAO, saca a la luz el error metodológico por el que se utilizaron dos criterios de cálculo distintos para el transporte y para el ganado, dejando el impacto de éste en un 5% (2.3 gigatoneladas de equivalentes de CO2 por año) contra un 14% atribuible al transporte (6.9 gigatoneladas), en ambos casos referidos a emisiones directas (lamentablemente el eco mediático de esta información, verdadera, ha sido ínfimo en comparación con la previa, falsa a todas luces según los mismos autores) . La afirmación del propio informe de que en torno a 800 millones de personas sufren hambre y malnutrición y que más de 767 millones de seres humanos viven en condiciones de extrema pobreza (más o menos el 50% de ellos se dedican a labores relacionadas con el ganado), pone de manifiesto el papel esencial de los alimentos de origen animal como potenciales paliativos de esta situación. Se afirma asimismo que la mala prensa generada durante tanto tiempo en torno al ganado ha podido condicionar negativamente posibilidades de inversiones para planes de su desarrollo pudiendo haber incrementado considerablemente la inseguridad alimentaria en los citados entornos y, por cierto, limitando las posibles soluciones a esas situaciones incompatibles con la dignidad humana.

En agosto de 2019, el IPCC publica un nuevo informe, también aireado por la prensa, en cuyos titulares se anuncia que hay que reducir el consumo de carne para frenar el cambio climático, con más o menos matices. En el “Summary for Policymakers” del informe (es un resumen para responsables de las políticas en el que se describe la situación actual de emisiones, suelos, cambio del clima, cultivos, las estrategias de mitigación, las políticas para llevarlo a cabo y las acciones a corto plazo) de 41 folios aparece solo un par de veces la palabra “carne”, si bien es cierto que de forma genérica se alude a los “cambios en las tendencias de consumo” como una de las estrategias de mitigación, entre muchas otras. Además, en el resumen del documento aparece varias veces el hecho de que los desperdicios de alimentos suponen un 25-30% de la comida producida y que su eliminación total o parcial supondría una reducción en emisiones semejante a las emisiones directas de toda la ganadería. Pero esto tampoco se destaca en la prensa, al menos de manera relevante y, ni mucho menos en la misma medida.

Por el contrario, el documento habla de la necesidad de nuevas tecnologías que mejoren la eficiencia y la productividad en la agricultura (incluyendo la ganadería lógicamente) como elementos imprescindibles para hacer frente a los nuevos retos planteados ante la configuración de la sociedad mundial en 2050. Es lógico pensar que, en un escenario de cerca de 10.000 millones de habitantes, con un aumento de población viviendo en ciudades que se tasa en un 50% a un 70% respecto al actual, con una clase media de más de 3.000 millones de personas y con una demanda de proteína incrementada en un 70%, habrá que ser más eficientes y habrá que contar, por supuesto, con toda la cadena de valor de los productos cárnicos (desde el ganadero hasta la distribución) para afrontar este reto.

En relación a la disminución del consumo de carne, se alcanzan varias voces disonantes. Por ejemplo, la Universidad de Giessen (Alemania) publica un estudio en 2019 sobre los efectos globales de una nutrición puramente vegetal y sus consecuencias económicas, medioambientales y de nutrición mundial. El documento afirma que la reducción del consumo de carne en la UE tendría mínimas consecuencias sobre el uso mundial de tierra y en las emisiones mundiales. Cuantifica además la pérdida de bienestar humano y la cifra en 8.000 millones de dólares si se redujera el consumo de carne un 50%.

Por otra parte, la Universidad de Davis (California) afirma que la renuncia a la carne no salvará el clima. Se basa en el hecho de que, según el estudio, si todos los estadounidenses eliminaran completamente la proteína animal de sus dietas, la reducción en las emisiones de gases de efecto invernadero se reducirían solo un 2.6% en Estados Unidos.

Desconozco sinceramente si la superficie cultivable actual del planeta sería capaz de satisfacer los desafíos antes mencionados solamente con vegetales. No debemos dejar pasar el hecho de que la población vegetariana ha crecido un 25% en 6 años, y la vegana un 257% . La tecnología actual, además, pone en el panel de las posibles soluciones la “carne artificial” o “carne cultivada”, mediante el crecimiento en laboratorio de células madre (de momento extraídas a partir de suero fetal de bovino, aunque se han hecho ya experiencias con otras especies), con adición de grasas para darle sabor y cultivada con la ayuda de antibióticos para prevenir la contaminación microbiana (absolutamente prohibido en la Unión Europea). Es cierto también que esta carne consumiría un 55% de la energía y emitiría un 4% de gases de efecto invernadero utilizando solo un 1% del terreno, todo en relación a la carne convencional producida actualmente.

El consumidor tendría que tener en cuenta la huella ambiental que producen los alimentos que va a consumir, pero con rigor y con una información veraz. Sería bueno que fuera consciente de que el oficio de productor de alimentos debería ser reconocido como se merece. Debería valorar la labor medioambiental y social de los agricultores y ganaderos que evitan la despoblación del mundo rural y que cuidan del entorno (eso también es sostenibilidad) asegurando su futuro económico, social y medioambiental. Deberían valorar la ganadería extensiva como elemento favorecedor de la polinización y la biodiversidad, de la prevención de incendios evitando la desertificación y acidificación del suelo, de utilizar alimentos que de ninguna forma podrían ser utilizados por el hombre ni por los monogástricos, también de ser uno de los agentes más eficientes en el mantenimiento de la materia orgánica del suelo, uno de los mayores problemas, por cierto, que tiene planteada la ecología universal, según afirma , entre otros, Allan Savory, el padre del pastoralismo holístico (no en vano, el ovino ha sido reconocido en la UE como alimento sostenible, pero de esto tampoco se habla).

Todo ello sin desdeñar ni menospreciar a la ganadería intensiva. No solamente ha puesto a disposición del consumidor alimentos saludables y seguros (con cotas de seguridad alimentaria sin parangón) sino asequibles a los bolsillos más humildes (no olvidemos que las proteínas más baratas, incluidas las vegetales, los lácteos y el pescado, son las de cerdo y pollo). Ha conseguido avances tecnológicos que contribuyen definitivamente a la eficiencia demandada por los expertos en cambio climático, con gran protagonismo, por cierto, de las empresas de alimentación animal, tan denostadas y menoscabadas y que, además, son claros impulsores desde hace decenios de la economía circular (uno de los pilares de la sostenibilidad actual) por la utilización de subproductos agrícolas para la alimentación del ganado. Como ejemplos, entre otros muchos, podemos citar el ahorro de un 26% de alimento para producir un kilo de pollo (desde 1980 a la actualidad) o el ahorro de nitrógeno para la producción de leche en base a dietas basadas en aminoácidos. Como no podía ser de otra manera, la industria de la producción animal lleva años preparándose para los desafíos antes aludidos: la nutrición de precisión, las tecnologías bioanalíticas, la investigación y modelización de los sistemas digestivos y metabólicos de los animales de producción, la innovación en el reparto de alimento en granja, el conocimiento de la salud intestinal, la bioseguridad y su papel en el ahorro de antibióticos, la tecnología de fabricación de vacunas con el mismo objetivo, la exploración de nuevos

ingredientes, las proteínas alternativas y la irrupción en la alimentación animal de los conceptos de sostenibilidad son claros ejemplos de ello.

Tampoco debemos olvidar que la sostenibilidad no contempla solo el aspecto medioambiental. Existe también la sostenibilidad económica, necesaria para la salvaguarda de la renta de las personas que trabajan produciendo alimentos. Existe asimismo la sostenibilidad social que cuida aspectos como el bienestar vital de esas personas, de su dignidad, felicidad y realización personal en su profesión, así como del acceso de las mujeres que trabajan en el mundo rural a unas condiciones de vida dignas y a un reconocimiento que sin duda merecen y que hasta ahora no han tenido.

Los que luchamos por un universo verde, los que amamos los animales, tanto que hemos dedicado la vida entera a su estudio, a su salud y a su bienestar, queremos veracidad y certidumbre y un ciudadano y consumidor bien informado. Sin leyendas negras ni tampoco rosadas. Dejemos que la carne siga siendo, sencillamente roja.