

Revelan un serio peligro de consumir carne roja

Los científicos avisan de que la ingesta de este tipo de carne aumenta los niveles de una sustancia química en el organismo vinculada a las enfermedades cardíacas.



Especialistas del estadounidense Instituto de investigaciones Lerner, perteneciente a la clínica Cleveland, han descubierto el serio peligro que supone una dieta rica en carne roja. Según un comunicado publicado en la web de los Institutos Nacionales de la Salud de EE.UU., su elevado consumo causa el aumento de la sustancia química N-óxido de trimetilamina (TMAO) en la sangre. Y ello está asociado a enfermedades cardiovasculares.

La TMAO se forma por bacterias intestinales durante la digestión y deriva en parte de los nutrientes que abundan en

la carne roja. El equipo de expertos realizó un ensayo clínico con 113 hombres y mujeres sanos, cuyo objetivo era examinar los efectos de las proteínas—procedente de carne roja, carne blanca o fuentes no cárnicas— sobre la producción de la citada sustancia.

Finalmente, los investigadores encontraron que las personas que consumen carne roja con frecuencia tienen niveles de TMAO tres veces mayores que quienes mantienen una dieta rica en carne blanca o en proteínas de origen vegetal.

La mejor noticia es que una vez se abandona la dieta rica en carne roja, los niveles de esta sustancia disminuyen considerablemente en el organismo. El principal autor del estudio, Stanley Hazen, subraya que la investigación “muestra por primera vez el efecto dramático que tiene el cambio de dieta en los niveles de TMAO”. A su vez, la investigadora Charlotte Pratt afirma que “estos hallazgos refuerzan las recomendaciones dietéticas actuales que alientan a personas de todas las edades a seguir un plan de alimentación saludable para el corazón que limita la carne roja”.

Fuente: rt.