



La recomendación del consumo de carne rojas y procesadas publicada en *Annals of Internal Medicine* NO es correcta

El Grupo de Trabajo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología analiza este informe y pide a la población confiar en el poder preventivo de la nutrición frente a enfermedades

Los epidemiólogos recuerdan que siguen plenamente vigentes las recomendaciones de seguir un patrón dietético saludable como la Dieta Mediterránea, con un consumo reducido de carnes rojas y procesadas

Miércoles, 2 de octubre de 2019.- A partir de los resultados publicados el 30-09-2019 en cinco artículos de revisión en la revista *Annals of Internal Medicine*, los autores concluyen –como si fuese una nueva guía o recomendación alimentaria– que no hace falta preocuparse por el consumo de carnes rojas o procesadas. Según su interpretación, la evidencia científica sobre los riesgos para la salud de las carnes rojas y procesadas es insuficiente y de mala calidad. Incluyen tres meta-análisis y dos revisiones narrativas, que no aportan ningún dato que no fuese conocido previamente.

Desde el grupo de trabajo en Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE) queremos transmitir los múltiples errores que afectan a las conclusiones de los autores de estas publicaciones recientes:

En primer lugar, **los resultados ahora publicados en *Annals of Internal Medicine* no son nuevos**. En sus propias revisiones sistemáticas todas sus estimaciones encuentran que la reducción del consumo de carnes rojas o procesadas se asocia a menor mortalidad por todas las causas, menor mortalidad por enfermedad cardiovascular, menor mortalidad por cáncer y menor incidencia de diabetes, como se ha venido repitiendo una y otra vez por todos los especialistas en la materia. Nada cambia ahora, por tanto.

Resulta curioso que estos autores, a pesar de que sus resultados son consistentes con la evidencia previa, concluyan que los consumidores no se deben preocupar por sus hábitos de consumo de carnes rojas y procesadas, e incluso les invitan a continuar con ese consumo.

Parece que tan sorprendente conclusión se basa en los siguientes razonamientos de los autores, cuyas falacias son patentes:

1) "Los efectos observados son pequeños".

Los efectos observados pueden parecer pequeños porque la unidad de exposición que los autores eligieron (disminución de 3 raciones de carne roja a la semana) es también pequeña. Si se estudiara el efecto de reducir 1 ración al día de carne roja o procesada (7 raciones a la semana) el resultado sería grande y no pequeño. Por otro lado, teniendo en cuenta las diferencias de riesgo presentadas en las tablas de los artículos por los propios autores, se puede hacer la estimación conservadora de que con solo reducir en 3 las raciones de carnes procesadas a la semana se evitarían al menos 5.500 muertes



anuales en la población española de 40-80 años, si se asume que el 50% de esa población consume más de 3 veces a la semana carnes procesadas. **Con esta cifra en la mano nadie puede discutir el gran impacto en salud pública que tiene la recomendación de disminuir el consumo de carne, que debe seguir vigente.**

2) "La calidad de la evidencia es débil".

Los autores se basan en los criterios GRADE para valorar la calidad de los estudios. No obstante, los criterios GRADE fueron desarrollados para otros fines, en concreto para evaluar la evidencia de ensayos con fármacos, no para la dieta o el estilo de vida. Existen otros criterios para valorar exposiciones sobre dieta o estilos de vida, que típicamente, por sus características, no pueden ser evaluados por ensayos clínicos. Los criterios que deberían haber usado serían las normas HEALM, los criterios desarrollados por el Ministerio de Agricultura norteamericano o los criterios del Fondo Mundial para la investigación del cáncer, pero los autores de estos artículos no los usaron.

Otras cuestiones que resalta el Grupo de Trabajo de Nutrición de la SEE:

-Las "nuevas" recomendaciones dietéticas que propone este panel auto-seleccionado de expertos **no están basadas en un consenso**, ya que tres miembros del propio panel votaron en contra de esas nuevas recomendaciones. Por otro lado, **de los 14 miembros, solo dos de ellos se consideran científicos nutricionales y la mayoría son metodólogos**, que no tienen especial experiencia en estudios de nutrición.

-**Es muy grave** que sus guías y recomendaciones violen el principio ético de **"primero no hacer daño"**. En la práctica clínica, sería irresponsable decirle a un paciente que consume dos raciones diarias de carnes rojas o procesadas que siguiera así.

-La recomendación también contradice el importante **principio de precaución en salud pública**. Desde el punto de vista de la salud pública no es ético ni responsable promover que se mantenga el consumo actual (a todas luces ya muy alto) de carnes rojas y procesadas. La precaución exige mantener la prudencia incluso si la certeza sobre la fuerza de la evidencia no fuese total.

-Estos autores en sus conclusiones **no tienen en cuenta las consecuencias medioambientales** de consumir tantas carnes rojas o procesadas como se consumen actualmente en el mundo. El deterioro del medio ambiente tiene efectos serios sobre la salud del planeta y, por lo tanto, sobre la población humana actual y futura. Este aspecto nunca se debe obviar.

- Los autores de estas "recomendaciones" se olvidan también de que tanto las carnes rojas como las procesadas, ricas en grasa y en energía, **se asocian fuertemente con la obesidad**, la principal epidemia del siglo XXI.

-Si los autores consideran que la evidencia disponible es poco fiable, lo razonable sería que impulsasen a otros (o ellos personalmente) a realizar más investigaciones sobre el tema y **abstenerse prudentemente de hacer mientras tanto ninguna recomendación al respecto**.



En nuestro medio, hay evidencia científica sólida, procedente del estudio PREDIMED, el mayor ensayo europeo aleatorizado en nutrición, que demuestra que una intervención en la que se insistía específicamente a los participantes en que **redujesen su consumo de carnes rojas y procesadas logró reducir** sustancialmente - comparativamente a un grupo control- los **casos graves de enfermedad cardiovascular**, así como la **enfermedad arterial periférica, la fibrilación auricular, el cáncer de mama o la diabetes**. Lamentablemente, los autores de los artículos de *Annals of Internal Medicine* no incluyen de ningún modo el ensayo PREDIMED como fuente de evidencia.

Por otro lado, el macroestudio europeo EPIC, que incluyó en su análisis 448.568 mujeres y hombres, con abundante participación española y excelente metodología, estimó que el 3,3% de las muertes que ocurren en Europa se prevenirían si el consumo de carnes procesadas se redujese a menos de 20 g/día.

Específicamente en España, el Proyecto SUN, con más de 18.000 participantes, encontró que **por cada ración más de carne roja al día la mortalidad por todas las causas en participantes mayores de 45 años aumentaba casi en un 50%** (se multiplicaba por 1.47; intervalo de confianza al 95%: 1.06-2.04), y también que las mujeres que consumían **más carnes rojas o procesadas antes del embarazo duplicaban su riesgo de desarrollar diabetes gestacional**.

Todo invita a pensar que el objetivo de la prestigiosa revista *Annals* es **producir mucho ruido mediático** para que **aumente la controversia sobre el tema** y, consecuentemente, las citas a su revista. No obstante, una cuestión es publicar resultados que desafíen el paradigma actual del conocimiento, y otro es publicar guías y recomendaciones que contradicen la evidencia que se incluye en sus propias tablas y puedan causar un daño a la salud pública.

Desde el Grupo de Trabajo de Nutrición, subrayan que la prioridad debe ser siempre la salud de la población. No hace ningún bien a la salud pública lo que parece que solo sirve para incrementar la confusión de los consumidores o para hacer perder la credibilidad en los científicos que mejor han trabajado en la ciencia de la nutrición.

En definitiva, estas publicaciones en *Annals of Internal Medicine* no aportan nada nuevo. **Siguen plenamente vigentes las recomendaciones de seguir un patrón dietético saludable como la Dieta Mediterránea, con un consumo reducido de carnes rojas y procesadas.** Esta recomendación está basada en evidencia sólida procedente tanto de estudios aleatorizados como de multitud de buenos estudios epidemiológicos observacionales a largo plazo que evalúan mortalidad total, enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes. Además, para mejorar la sostenibilidad tanto ambiental como la salud humana, es importante seguir patrones dietéticos ricos en alimentos de origen vegetal y bajos en carnes rojas y procesadas. Por lo tanto, se debe seguir preservando y promocionando la Dieta Mediterránea como un patrón dietético saludable, patrimonio intangible de la humanidad.

Contacto para medios de comunicación

Melania Bentué - Tel. 616 408 339 - comunicacion@melaniabentue.es