



28 Octubre, 2015

Societat Crisi alimentària



Els experts recomanen la dieta mediterrània, rica en fruita, verdura i llegums per protegir-se dels efectes nocius de la carn ■ EL PUNT AVUI

# Dieta mediterrània per protegir-se de l'excés de carn

■ Els experts titllen d'alarmant l'informe de l'OMS, que vincula el consum de carns processades al risc de patir càncer ■ Diuen que la clau és l'equilibri, "menjar de tot una mica i no fer cap abús"

**Virtudes Pérez**  
 BARCELONA

No cal alarmar-se ni deixar de consumir carn de vedella o entrepans d'embotits. L'informe de l'OMS que vincula el consum excessiu de carns processades amb el risc de tenir càncer ha creat una sensació de desorientació i alerta que no està en absolut justificada. Això és almenys el que opinen tots els experts consultats per aquest diari, que coincideixen en una mateixa idea: la dieta mediterrània

que fa anys que recomanen els metges i les autoritats sanitàries, rica en fruita, verdura, cereals, peix i llegums i amb una piràmide nutricional que situa els productes càrnics a dalt de tot, és la salvaguarda de moltes malalties i serveix, en últim extrem, per protegir-se dels possibles efectes nocius d'un excés de carn processada. El pediatra i cap de la unitat de gastroenterologia i nutrició de l'hospital Quirón, Ramon Tormo, adverteix que "és molt perillós que s'assumeixi al

## L'OMS accepta "una barbacoa de tant en tant"

"Quan fem una classificació d'aquest tipus, la dificultat sempre està en com comunicar-ho i com els individus interpreten la informació, però no hi ha cap necessitat d'alarmisme". La doctora Maria Neira, directora del Departament de Salut Pública i Determinants Socials i Medioambientals de la Salut de l'OMS, ho va deixar ahir ben clar en una entrevista a l'agència Efe. Neira va aclarir que "es pot continuar

consumint carns processades, sempre i quan no sigui més de dos o tres cops per setmana" i va recomanar "seguir la piràmide nutricional. Tot en un context de "vida activa i el menys sedentària possible". Neira va explicar que la classificació formal "només era qüestió de temps" i que la recomanació és "la mateixa que els nutricionistes i experts en càncer ja feien en relació amb la dieta".

L'experta va aclarir que el risc no és de la carn "sinó de les substàncies que se li afegeixen durant el processament". També va recordar que fa temps que se sap que la carn en contacte directe i durant molt de temps amb calor intens o foc directe allibera substàncies que poden ser cancerígenes. Però va enviar un missatge de tranquil·litat. En una dieta equilibrada "es pot fer una barbacoa de tant en tant".

peu de la lletra l'informe de l'OMS i es deixi de consumir carn, perquè en una dieta equilibrada entre el 7 i el 12% de les calories han de procedir de les proteïnes, i les carns vermelles són una de les fonts més importants de proteïnes d'alta qualitat perquè, com la llet i els ous, tenen els 10 aminoàcids essencials, a banda de ferro i zinc". Tormo demana moderació i sentit comú i recomana "menjar de tot una mica i no fer cap abús". El doctor Albert Goday, cap de la unitat d'endocrinologia de l'hospital del Mar, lamenta el missatge "alarmista" de l'OMS i reclama "una interpretació cauta abans de canviar els hàbits perquè qualsevol fanatisme no és bo i en l'equilibri hi ha la virtut". Goday destaca també les qualitats de la dieta mediterrània, "que inclou unes quantitats moderades de carn".

El president de la Societat Espanyola d'Endocrinologia i Nutrició, Manel Puig, insisteix que l'informe de l'OMS "no aporta cap notícia, ja que és un recull de dades d'estudis anteriors". "L'únic que diu és que el risc no és elevat però existeix", subratlla Puig, que insisteix en la necessitat de "no demonitzar" cap aliment i reivindicar les qualitats de la dieta mediterrània.

Des del Departament de Salut de la Generalitat tampoc no es plantegen canvis en els consells a la població. "L'escenari no varia, els efectes eren coneguts fa temps i per això "sempre s'ha parlat d'un consum moderat", manifesta el doctor Jaume Serra, màster en nutrició humana i director del pla de promoció de salut de la Generalitat. També aclareix que l'objectiu "no és eliminar les carns de la dieta, sinó incloure-la dins del context d'una alimentació equilibrada". Serra subratlla que "cocions més suaus poden modificar el potencial carcinogènic". ■

## Les frases

“És molt perillós que s'assumeixi al peu de la lletra l'informe de l'OMS i es deixi de consumir carn”

**Ramon Tormo**  
 CAP DE LA UNITAT DE NUTRICIÓ I GASTROENTEROLOGIA DE QUIRÓN

“Necessitem menjar proteïnes. Qualsevol fanatisme no és bo, i en l'equilibri hi ha la virtut”

**Albert Goday**  
 CAP D'ENDOCRINOLOGIA DE L'HOSPITAL DEL MAR

“L'objectiu no és eliminar la carn de la dieta sinó d'incloure-la dins d'una alimentació equilibrada”

**Jaume Serra**  
 DIRECTOR DEL PLA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT DE LA GENERALITAT

“L'OMS no aporta cap notícia. Només un recull de dades que diuen que el risc no és elevat, però existeix”

**Manel Puig**  
 PRESIDENT DE LA SOCIETAT D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

“Catalunya té la sort de seguir la mediterrània, que inclou la carn com a element de salut”

**Gremi de Carnissers i xarcuters de Barcelona**

“Analitzarem acuradament aquest informe, com sempre ferm, amb tots els estudis de l'OMS”

**Enrico Brivio**  
 PORTAVEU DE LA COMISSIÓ EUROPEA