

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 19 de junio de 2012

### Otro Absurdo de Reader's Digest:

**La Carne Roja es Mala, no, espera, ¡Buena para ti!**

**Editorial de Helen Saul Case**

(OMNS 19 de junio de 2012) Al hojear el último número de Reader's Digest, no son esas ingeniosas secciones de "La risa es la mejor medicina" las que me hacen reír. Es el ridículo y contradictorio consejo de salud que la revista le da al lector.

Empecemos por lo que tiene sentido. En el artículo "¿La carne es buena o mala para usted?" [1] el autor explica que la carne roja podría estar matando. Él hace referencia a un estudio de Harvard [2] que rastreó a más de 121,000 adultos durante un máximo de 28 años y comparte con nosotros que **"las personas que comían tres onzas de carne roja todos los días tenían aproximadamente un 13 por ciento más de probabilidades de morir, a menudo de enfermedades cardíacas o cáncer" antes de que terminara el estudio que las personas que no comían carne**". [1] Y a las personas que comen carne procesada les fue peor. Aumentaron su riesgo de muerte prematura en un 20 por ciento. Esto suena a información bastante importante, que no debe tomarse a la ligera. Escribe: "No es de extrañar que muchos expertos recomienden reducir o eliminar la carne roja de su dieta". Eso es ciertamente cierto.

Por desgracia, el sentido común del autor termina ahí. Como decía mi abuela, "el sentido común no es común". Bueno, la abuela tiene razón de nuevo.

El autor menciona en su refutación que los consumidores habituales de carne de res magra obtienen más proteínas, zinc, potasio y vitaminas B. Ah, sí, proteína. ¡Menos mal que tenemos carne roja! Quiero decir, no puedes encontrar cantidades adecuadas de proteína en *nada* más que en la carne roja. Excepto por los frijoles, por supuesto. Ah, y queso. Y también está en tofu, nueces, lentejas, huevos, yogur, leche, mariscos y más. Aún así, ¿cómo sobreviven esos vegetarianos!? Aparentemente lo hacen, si hay que creer en el estudio de Harvard, y en mayor número que los carnívoros.

De acuerdo, las vitaminas y los minerales son importantes. No puedes conseguirlos en ningún otro lugar excepto en un bistec. Sí claro.

Con todas las pruebas que acaba de proporcionar el autor, todavía queremos saber el veredicto final: ¿la carne roja es buena o mala? Aparentemente, "todavía se puede incluir una ración diaria de carne roja en una dieta saludable". [1]

¿En serio? Se considera que una "ración diaria" equivale aproximadamente a tres onzas. ¡Impresionante! ¡Puedo comer tres onzas de carne roja al día! Espere, no el estudio de Harvard *acaba de decir* que tres onzas de carne roja al día estaba matando a la gente ¿El autor leyó su propio artículo? Calificar el consumo de carne roja mediante el uso de la frase "como parte de una dieta

saludable" tiene tanto sentido como el enorme tazón de cereal para el desayuno cargado de azúcar que se muestra en la parte frontal de la caja de cereal y que presume de ser "parte de un desayuno completo. " Pero esto es solo cuando se presenta junto a una pila de pan tostado integral, fruta fresca, jugo de naranja y una libra de espinacas. De acuerdo, inventé la parte de espinacas.

Entonces, la carne roja es mala para nosotros. Pero, según el artículo que lo decía, se supone que debemos seguir adelante y comerlo de todos modos.

¿No es eso lo que el lector del Digest extrae del artículo? Debe ser. En el cuadro de oxímoron (o tal vez solo el cuadro de "idiota") titulado "Cómo comen los carnívoros saludables", recomienda que la porción "perfecta" de carne es aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas. ¿Perfecto para qué? ¿Una coronaria? Dios sabe que cuando mucha gente come carne roja, la porción es más grande que cualquier "baraja de cartas" fuera de una tienda de novedades. Tampoco este consejo probablemente evitará que los estadounidenses consuman sus 100 libras o más de carne roja al año, una cantidad muy desproporcionada con respecto a nuestra ingesta de frutas y verduras. [3] Oh, pero si la carne roja es parte de una dieta *saludable*, estaremos bien, dice Reader's Digest.

UH Huh. Porque ese es el estadounidense promedio: en forma y saludable. Comer muchas verduras todos los días para compensar deliberadamente ese trozo de carne roja. Oh, *por favor*. Solo alrededor del 30 por ciento de nosotros obtenemos dos porciones de fruta o tres porciones de verduras [4], y solo el 11 por ciento de los estadounidenses cumple con las pautas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para ambas. [5] Los estudios han encontrado que hay un enorme 20 por ciento de la gente por ahí que comer verduras absolutamente ninguna *en absoluto*. [6]

¿Es realmente tan atrevido recomendar que nos saltemos las carnes rojas por completo? ¿Perdería el Digest suscriptores? ¿Perdería el Digest anunciantes? Bueno, deben estar perdiendo a alguien, porque el consejo del artículo anima a seguir consumiendo carnes rojas y correr el riesgo de muerte y enfermedad.

Amigos, no necesitamos comer una vaca para obtener nuestra dosis diaria de zinc y vitaminas B. Las verduras tienen abundancia. [7] Y aunque el carnívoro que hay en nosotros puede estar rápidamente en desacuerdo, se pueden colocar en la bolsa de la compra una gran cantidad de alimentos llenos de proteínas de origen vegetal que están ampliamente disponibles. Las fuentes saludables de potasio son fáciles de encontrar. Prácticamente todas las frutas y verduras son una excelente fuente de potasio. [7] Una dieta vegetariana, seleccionada con cuidado, proporciona cantidades generosas de proteínas y todos los demás nutrientes esenciales necesarios para una excelente salud.

Entonces, veamos... comer carne roja y arriesgarse a morir. O, omita la carne, trate de comer la dieta saludable que *deberíamos* comer de todos modos, llena

de verduras. Y, mientras lo hacemos, tome vitaminas y coma fruta fresca. Creo que es factible.

Hágase un favor y no "digiera" las ridiculeces de Reader's Digest. Tíralo a la basura y estarás mucho más saludable por ello.

*(El artículo de Helen Saul Case, "Aumento del rendimiento de los estudiantes a través de una mejor nutrición", está disponible para acceso gratuito en <http://orthomolecular.org/library/jom/2006/pdf/2006-v21n02-p79.pdf> . Ella también es la autora de The Vitamin Cure para los problemas de salud de la mujer).*

### **Referencias:**

1. Woolston, Chris. ¿La carne es buena o mala para ti? Reader's Digest (julio / agosto de 2012): 36-38.
2. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB et al. (2012) Consumo de carne roja y mortalidad: resultados de 2 estudios de cohorte prospectivos. Arch Intern Med. 172 (7): 555-63. doi: 10.1001 / archinternmed.2011.2287.
3. Putnam, J., J. Allshouse, LS Kantor. Tendencias del suministro de alimentos per cápita en los Estados Unidos: más calorías, carbohidratos refinados y grasas. Revisión de alimentos 25 (3) (2002): 2-15. <http://ers.usda.gov/publications/FoodReview/DEC2002/frvol25i3a.pdf> .
4. Centros para el Control de Enfermedades. Sala de prensa en línea de los CDC. La mayoría de los estadounidenses no cumplen con las recomendaciones para el consumo de frutas y verduras. Comunicado de prensa, 29 de septiembre de 2009. <http://www.cdc.gov/media/pressrel/2009/r090929.htm> .
5. Casagrande, SS, Y. Wang, C. Anderson y col. ¿Los estadounidenses han aumentado su consumo de frutas y verduras? Las tendencias entre 1988 y 2002. Am J Prev Med 32 (4) (abril de 2007): 257-263. Disponible en línea: <http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797%2806%2900551-4/abstract>
6. Balch, JF, PA Balch. Recetas para la curación natural. Nueva York, NY: Avery Publishing Group, 1990.
7. Base de datos de nutrientes del USDA, SR24. <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=22114>

### **La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>