

# Descubren un sorprendente beneficio de la carne roja magra para la salud

26/01/2025



La carne roja magra puede ser beneficiosa para la salud intestinal al contribuir al equilibrio de la microbiota intestinal y favorecer la salud cardiovascular. Así lo demuestra un reciente estudio realizado por científicos de la Universidad de Purdue (Estados Unidos) tras evaluar múltiples patrones alimenticios.

Los investigadores evaluaron los efectos de la adopción y posterior interrupción intermitente de un patrón dietético saludable al estilo estadounidense que incluía 85 gramos diarios de carne roja magra (ternera y cerdo) en adultos jóvenes sanos, un proceso denominado 'ciclo del patrón dietético'.

El objetivo era comprender cómo el ciclo de incorporación y abandono de una dieta equilibrada durante tres ciclos controlados afecta a los marcadores de salud, en particular a la diversidad de la microbiota intestinal y a los indicadores cardiovasculares.

“Cada vez que los participantes adoptaban el patrón dietético saludable, su microbiota intestinal cambiaba a una composición beneficiosa, y los marcadores cardiovasculares, como el colesterol LDL, mejoraban y se relacionaban sistemáticamente con los cambios en las bacterias intestinales”, explica Wayne Campbell, profesor del departamento de ciencias de la nutrición de la Universidad de Purdue e investigador principal del estudio.

Estos resultados también sugieren que la microbiota intestinal puede desempeñar un papel importante en el modo en que la dieta influye en la salud cardiovascular y subrayan que las carnes rojas magras, cuando se consumen como parte de una dieta equilibrada y saludable, pueden no afectar negativamente a la salud intestinal o cardíaca.

El estudio destaca dos aspectos importantes: la alimentación saludable intermitente puede ofrecer beneficios cada vez que se reanuda, pero mantener una **dieta equilibrada** a lo largo del tiempo puede producir resultados más estables.

La vuelta a una dieta habitual que no estuviera restringida por el patrón dietético saludable al estilo estadounidense revirtió eficazmente los **cambios beneficiosos en la microbiota** y las mejoras cardiovasculares en pocas semanas. Aunque el patrón dietético saludable mejoró rápidamente los perfiles lipídicos séricos en tan sólo tres semanas, probablemente sería necesario mantenerlo de forma constante para mantener estos beneficios, apuntan.

“Es mejor consumir sistemáticamente una dieta sana para **mantener la salud a largo plazo**”, sugiere el doctor

Campbell, que explica que esto es especialmente cierto si ya se consume carne roja magra a diario como parte de una dieta sana y equilibrada.

El estudio, que evaluó a 17 adultos jóvenes sanos a lo largo de tres ciclos de tres semanas en los que adoptaban, dejaban y volvían a adoptar un patrón alimentario saludable controlado a partir de una dieta habitual no controlada, se suma a un creciente conjunto de pruebas que apoyan las recomendaciones de consumir un patrón dietético equilibrado y saludable, que **puede incluir carnes rojas magras**, para obtener beneficios para la salud a largo plazo..

## Otros beneficios de la carne roja magra para la salud

La carne roja magra, consumida con moderación, puede ser una valiosa fuente de nutrientes esenciales para la salud. Este tipo de carne, que incluye cortes bajos en grasa como el **solomillo**, la ternera magra y el **lomo** de cerdo, destaca por su contenido de **proteínas de alta calidad**. Las proteínas son fundamentales para el desarrollo y reparación de tejidos, el mantenimiento de la masa muscular y la producción de enzimas y hormonas.

Uno de los principales beneficios de la carne roja magra es su riqueza en **hierro hemo**, una forma de hierro que el cuerpo absorbe de manera eficiente. Este mineral es crucial para **prevenir la anemia** y garantizar un adecuado transporte de oxígeno en la sangre. Además, contiene zinc, que fortalece el sistema inmunológico y apoya la cicatrización de heridas, y vitaminas del complejo B, esenciales para el metabolismo energético y la salud del sistema nervioso.

*\*Con información de Europa Press (Fuente – Infobae).*