

# Así deberías cocinar la carne para eliminar los contaminantes ambientales

Solo los procesos de cocina que eliminan la grasa de la carne pueden reducir las concentraciones de estas sustancias

- 0
- Compartir
- Compartido 3 veces



Los contaminantes se acumulan en la grasa de la carne - ABCSINC- 05/05/2016 a las 12:58:16h. - Act. a las **13:29:36h**. Guardado en: [Sociedad](#) - Temas: [Carne](#), [Salud](#), [Dietética](#)

El pasado 26 de octubre la Agencia para la Investigación sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) anunció que la [carne procesada es cancerígena](#) para los humanos, mientras que la [carne](#) roja «probablemente» también lo es. Ahora, un estudio publicado en «Environmental Research» indica que, en su informe, la IARC no hizo ninguna referencia a los **contaminantes ambientales** de la carne cruda o sin procesar, cuya presencia ya se conoce por estudios previos.

Científicos de la Universidad Rovira i Virgili (URV) han analizado el papel de estos compuestos. «Creemos que este es un tema que vale la pena tener en cuenta para **establecer las causas globales de la carcinogenicidad del consumo de carne roja y procesada**», recalca a Sinc José Luis Domingo, autor principal del trabajo junto a Martí Nadal, investigadores en el Laboratorio de Toxicología y Salud Ambiental de la URV.

Aunque está demostrado que la carne y los productos cárnicos tienen un importante valor nutricional por su aporte de proteínas, **aminoácidos, vitamina B12 y hierro**, su consumo diario también contribuye a la exposición a **sustancias tóxicas** que nos llegan a través de la **dieta que consumen los animales**, a base de piensos, forrajes o herbajes. «El agua que bebe y el aire

que respira el ganado pueden ser vías menores de contaminación para el ser humano a través del consumo de carne», señala Domingo. «Los riesgos sobre la salud de los consumidores están relacionados con **microcontaminantes** – generados por la actividad humana a través de la crianza o por tratamientos veterinarios– o tóxicos inducidos por el propio procesado», subrayan los autores en el estudio.

Entre los potenciales tóxicos ambientales se incluyen elementos inorgánicos como **arsénico, cadmio, mercurio y plomo**; sustancias perfluoralquiladas (PFAs), hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs), pesticidas, dioxinas y otros compuestos orgánicos persistentes (COPs), como los **bifenilos policlorados** (PCBs), productos químicos industriales considerados como uno de los doce contaminantes más nocivos fabricados por el ser humano, según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

La mayoría de estas sustancias son **solubles en grasas**, por lo que cualquier [alimento](#) con elevados contenidos en grasa, acumula mayores niveles de microcontaminantes que la materia vegetal. «Los PCBs como el resto de COPs se acumulan en las partes grasas de las carnes por ser liposolubles. Una reducción del consumo de las grasas de las carnes reducirá la ingesta de PCBs. Por el contrario, comer carnes con un alto contenido en grasas puede suponer una exposición importante a PCBs», informa el científico.

## Cómo afecta el cocinado

Para comprobar cómo los procesos de cocinado afectan a la presencia de contaminantes en la carne, los investigadores analizaron en el laboratorio los **efectos de la fritura, parrilla, asado o hervido** sobre la concentración de varios contaminantes ambientales, orgánicos e inorgánicos, presentes en **filetes de ternera, lomo de cerdo, pechuga y muslo de pollo** –que contiene menos contaminantes orgánicos que las carnes rojas–, y filete y costillas de cordero. Los resultados demuestran que los diferentes tipos de cocción influyen de manera distinta en la concentración de tóxicos en función del producto cárnico. Por ejemplo, los COPs apenas sufren cambios entre la carne cocinada y la cruda. Al tratarse de sustancias orgánicas, el estudio sostiene que solo los **procesos de cocinado que liberen o eliminen la grasa** de la carne tenderían a reducir la concentración total de estos contaminantes en la carne cocinada. Los autores del estudio **recomiendan reducir la ingesta diaria de grasas procedentes de la carne**: «Esto permitiría prevenir no solo los riesgos cardiovasculares, sino también los cancerígenos, sobre todo los que están asociados a la exposición de algunos contaminantes ambientales en la carne», recomiendan.

Pero las concentraciones de sustancias peligrosas no dependen solo de la manera en que se prepare la comida, «sino mucho más aún de los contenidos originales de los tóxicos en los propios alimentos antes de ser cocinados», apunta el investigador de la URV.

De hecho, no toda la carne está igualmente contaminada desde el origen.

«**Dependerá precisamente de dónde y cómo han sido criados los animales.** Aires y pastos limpios pueden dar carnes con muy bajos niveles de contaminantes medioambientales», afirman.

En general el **nivel de contaminación en la carne cruda y sin procesar está por debajo del de pescados y mariscos**, «aunque es muy superior al de frutas, hortalizas y legumbres», indica Domingo. «La contaminación depende

mucho del contenido en grasas, tejido clave en la acumulación de COPs cancerígenos», concluye el experto.