

¿CARNÍVORO?... ¡CULPABLE!



Por Fede Lafuente. Coach deportivo y nutricional. ROPEC 031257

“Hace mucho tiempo que anda vagabundeando a la espera que la fortuna le regale la vista con la aparición de una succulenta presa que poder llevarse a la boca. Después de varios días alimentándose de hierbas, raíces y agua, sus niveles de energía han empezado a disminuir. Lleva muchas horas bajo un sol de justicia y apenas descansa el tiempo suficiente como para reposar un poco y mantener las escasas fuerzas que menguan con cada nuevo atardecer. Sin embargo, la situación va a dar un giro inesperado. Acercándose a un pequeño riachuelo con la intención de apagar su sed, y apenas cubierto por la exigua maleza, entrevé a una herbívora y potencial víctima lamiendo la superficie del agua con fruición. De repente, la adrenalina se dispara, sus músculos se tensan y la vista se agudiza. El olor a carne fresca se hace cada vez más intenso, se agazapa entre el follaje, se acerca con sigilo, y cuando ya se cree suficientemente cerca como para no fracasar en la embestida...”

Estoy convencido que todos habréis intuido sin demasiada dificultad el final de la historia, pero serán muy pocos los que habrán identificado al

protagonista que no es otro que uno de los primeros pobladores de la Tierra, en una de las escenas más naturales de su precaria existencia.

Si bien el hombre es omnívoro, y esto le permite elegir sus alimentos entre un amplio abanico de posibilidades, poco podían llegar a imaginar nuestros paleolíticos amigos que en la actualidad su sistema digestivo tendría que enfrentarse con el refinamiento y la excesiva manipulación de la mayoría de los productos que llegan a nuestra mesa. Para ellos, la caza y la recolección eran la principal fuente de aprovisionamiento, y de ambos métodos obtenían los nutrientes que su organismo necesitaba para subsistir. La carne roja proveniente de animales salvajes con músculos firmes y desarrollados, con un escaso nivel de grasa y la mayoría de ella insaturada, era su principal aportación proteínica y una excelente fuente de ácidos grasos esenciales. Mientras que los hidratos de carbono los obtenían de los frutos y vegetales silvestres que recogían de su entorno más próximo.

A pesar de la simplicidad de su dieta, el hombre de las cavernas no tenía deficiencias de calcio, su consumo de fibra alimentaria se situaba muy por encima de los niveles actuales, no conocía ni el colesterol *—a pesar de ingerir mucha más carne roja que el hombre actual, tal vez unas cuatro veces más⁻¹* ni la obesidad, ni la diabetes... ni nada que se le parezca. Con los datos que tenemos podemos afirmar que su alimentación era básicamente hiperproteica, moderadamente alta en grasas, y que los hidratos fibrosos eran su única fuente de energía inmediata. Salvo los lógicos matices que sobrevienen después de más de medio millón de años de evolución, se me antoja que este tipo de dieta es muy parecida al típico menú culturista. ¿Quiere eso decir que nuestros teóricos patrones dietéticos son demasiado arcaicos? Yo creo que no.

El hombre ha pasado la mayor parte de su historia sobreviviendo como cazador *-más de un 90% de su existencia-*. Si echamos la vista atrás, y en el marco de referencia de los más de quinientos mil años de historia de la humanidad, veremos que la agricultura empezó hace cuatro días, y que el procesamiento industrial de los alimentos es cosa de esta misma mañana.

¹ Miki Ben-Dor, Raphael Sirtoli, Ran Barkai. “La evolución del nivel trófico humano durante el Pleistoceno”.de Physical Anthropology. <https://doi.org/10.1002/ajpa.24247>

Convivimos con los patrones genéticos heredados durante nuestra evolución, y el organismo no se adapta con facilidad a las bruscas transformaciones a que venimos sometiénolo desde hace más un siglo. Y el sedentarismo es otro de los factores que han influido decisivamente en la degeneración de la especie. No hace mucho tiempo todavía los hábitos del hombre civilizado eran más activos que los de ahora. La revolución industrial y tecnológica nos ha sumido en un círculo cerrado del cual solo podemos huir a través del ejercicio físico regular y motivado. Y aunque nuestros abuelos no tuvieron las mismas oportunidades de las cuales disfrutamos en la actualidad para incentivar la mejora de la condición atlética, su ritmo de vida era mucho más dinámico y espontáneo.

Todas estas reflexiones de modesto corte antropológico nos llevarían a deducir que, aunque no es necesario que volvamos a comer carne cruda, un giro de 180 grados hacia nuestros orígenes no sería una idea tan absurda después de todo.

LA CARNE ROJA.

El consumo de carne roja ha estado rodeado siempre de viejas y encendidas polémicas que no pretendo reabrir, como su tradicional enfrentamiento con las proteínas vegetales, las de la soja, por poner un ejemplo. Sin embargo, deberías reflexionar sobre el hecho de que nuestro sistema digestivo haya estado procesando y asimilando la carne durante centenares de miles de años, y que no haga tanto tiempo que viene enfrentándose a la soja, indistintamente de la civilización donde nos situemos.

Antes de apuntar algunas cuestiones relativas a las propiedades beneficiosas de la carne, también me gustaría advertiros del riesgo que conlleva toda posición extrema que defienda una determinada corriente de opinión. Toda afirmación es susceptible de ser interpretada y estará sujeta a matices que cualquiera podrá introducir desde su particular punto de vista. Por eso me gustaría aclarar que estoy hablando en todo momento de carne roja magra, libre de aditivos y sustancias hormonales, bajo una sólida garantía de salubridad y con absoluta certeza de su procedencia y sistema de crianza.

Un filete magro de ternera *-del solomillo, o del interior del redondo-* contiene tan poca grasa como un trozo de muslo de pollo o de pavo. Si bien es cierto que en general se acepta que toda la carne tiene un contenido graso elevado, esta premisa no es aplicable a todo el despiece vacuno. Solo hay que saber elegir la pieza con cuidado. Otra ventaja es su elevado contenido en proteínas, más de un 20%. Y al margen de la óptima composición de las cadenas de sus aminoácidos, también hay que destacar su notable contenido en fosfatos, elementos que presentan una clara influencia positiva sobre los depósitos de adenosina que colaboran en el mantenimiento de las reservas energéticas del músculo. Hay que añadir también que la carne roja es rica en creatina, y todos conocéis ampliamente los efectos beneficiosos que este compuesto tiene sobre la estructura del músculo, optimizando los mecanismos de aprovisionamiento de ATP, y prolongando el efecto contráctil dentro de la célula. La ternera también contiene cantidades sustanciales de metionina, glicina y arginina, y con un nivel reducido de estos elementos es prácticamente imposible mantener los niveles adecuados de fosfato de creatina y ATP para potenciar el desarrollo muscular. Otra calidad de un buen filete *-que no encontraréis en el pollo ni en el pescado-* es su apreciable contenido de fenilalanina, un aminoácido que, por su intervención en el mecanismo de la glucosa, ayuda a mantener estable el nivel de azúcar en sangre, y actúa como depresor del apetito evitando los episodios de ansiedad típicos de las dietas precompetición.

El nombre del juego continúa siendo “músculo” y *-si no han cambiado demasiado las cosas-* éste está formado en su mayor parte por esos elementos básicos constituyentes de la proteína que denominamos aminoácidos. Hay que reflexionar también sobre la circunstancia que no importa la cantidad de hidratos de carbono que se ingieran, puesto que el organismo solo puede almacenar dos mil calorías en forma de glucógeno y, sin embargo, las reservas de grasa son casi inagotables y bien utilizadas podrían constituir una excelente fuente de energía. Y además no tienen una decisiva influencia sobre la secreción endógena de insulina y su función lipogénica, algo que no sucede con los hidratos de carbono, sean estos sencillos o compuestos.

Entonces, ¿a que viene que todavía haya quién defienda la teoría de consumir elevadas cantidades de carbohidratos para aumentar la masa

muscular?... ¿Para poder preservar la proteína y su principal función regeneradora?... Hace mucho tiempo puesto que aquellos macro productos dietéticos que se anunciaban como “megacombinaciones para ganar peso” han dado paso a las proteínas de última generación. Y cuando los científicos de medio mundo se ponen de acuerdo a dirigir sus investigaciones hacia un determinado ámbito nutricional, y potenciar los estudios sobre el valor biológico de las proteínas y su proceso de absorción, por algo será. No me entendáis mal, no pretendo suprimir los hidratos de carbono de la dieta, pero quizás habría que modificar sus porcentajes e incluir también una buena ración de carne roja.

A estas alturas todos sois conocedores de la importancia de la proteína en el objetivo común de desarrollar los músculos, y no hablamos de 1 o 2 gramos por kilo de peso corporal y día, no, os estoy hablando de doblar e incluso triplicar esas cantidades. Y para lo cual nada mejor que un aliado como la ternera, un alimento que puede daros bastante, vitalidad, energía, y un mejor aspecto. Incorporad la carne roja a vuestra dieta y no os arrepentiréis.

Referencias.

1. Requena Rodríguez, Alberto. Tríadas. *“Nuevas Lecturas en Ciencia y Tecnología”*. Netbiblo 2008
2. Boix Escanell, Sabrina. *“Que tu mala alimentación no pare tu vida”*. Punto Rojo. Libros SI. 2002.
3. Zhiyang Zhuang y María del Pilar Montero López. *“Búsqueda de la evidencia científica de la paleodieta”*. Sociedad Española de Antropología Física. ISSN: 2253-9921. 2023
4. Aróstegui, Mariana. *Cuida tus bacterias prehistóricas*: Ediciones Martínez Roca, 2021.
5. Doval, H. C. *“La selección genética programó nuestra alimentación ¿Deberíamos volver a la comida del hombre del Paleolítico?”*. Revista Argentina de Cardiología, ISSN: 0034-7000. 2005.