

# LA UNIVERSITAT HARVARD CULPA LA CARN VERMELLA D'AUGMENTAR EL RISC DE DESENVOLUPAR DIABETIS

25 novembre, 2024



Malgrat que la carn vermella no porta res de sucre, sembla curiós que el seu consum augmenti el risc de patir diabetis. Però això ho assegura la prestigiosa universitat americana de **Harvard** a través d'un article publicat a la revista Nature.

L'estudi fet a la universitat va analitzar a més de 200.000 voluntaris i la conclusió és que produeix un augment del 26% en la probabilitat de ser diagnosticat com a diabetis.

Hem de recordar que la diabetis tipus 1 sol ser causada per una malaltia autoimmune, i la diabetis tipus 2 està relacionada amb diferents estils de vida, com seguir una dieta en sucre, el sedentarisme, fumar, sobrepès... D'aquesta manera,

a la majoria de les persones que vulguin evitar diabetis d'aquest últim tipus, se'ls diu que evitin el sucre costi el que costi. Però, hi ha un aliment que, d'acord amb experts de **Harvard**, també hauria d'eliminar-se de la nostra dieta, malgrat que no continguin sucre, no està processada i prové d'un animal.

L'estudi recent, publicat a la revista científica Nature, liderat per **Frank Hu**, afirma que menjar carn vermella pot augmentar el risc de desenvolupar diabetis tipus 2. Més específicament, menjar uns 70 grams de carn vacuna cada dia, l'equivalent aproximat a una hamburguesa, s'associa amb un risc 26% major de ser diagnosticat.

L'afecció causa problemes amb el processament del sucre i la regulació de l'energia. Si no es tracta, la diabetis pot causar problemes greus als nervis, malalties cardíaques i accidents cerebrovasculars.

Els autors assenyalen que, per arribar a aquesta conclusió, van tenir en compte altres factors de dieta i estil de vida en analitzar a 204.615 voluntaris al llarg de 36 anys. I el problema estaria relacionat amb el 'ferro hemo', un tipus de ferro que es troba a la carn vermella, peixos, mariscos i és el més assimilable pel cos humà. Aquest és un tipus de ferro que prové de l'hemoglobina, la substància química que es troba a la sang i que ajuda el cos a mobilitzar l'oxigen. La majoria dels productes animals ho contenen, però en nivells variables. L'equip de **Hu** suggereixen que el ferro hemo causa inflamació en el cos, provocant que respongui menys a la insulina, una hormona que controla el sucre en sang, i junts, aquests dos factors podrien augmentar el risc de desenvolupar diabetis tipus 2. Quan el cos es torna resistent a la insulina, deixa de processar el sucre en sang de manera efectiva, la qual cosa es torna resistent a la insulina, deixa de processar el sucre en sang de manera efectiva, la qual cosa pot fer que s'acumuli en el torrent sanguini i es converteixi en diabetis. Les inflamació també pot causar diabetis en provocar tensió en el pàncrees i altres òrgans digestius, la qual cosa dificulta que el cos processi el sucre.

Aquestes troballes suggereixen que menjar una dieta basada en plantes podria ajudar a protegir contra el desenvolupament de la diabetis. La carn animal ha estat cada vegada més assenyalada com un factor que contribueix a una sèrie de problemes de salut, com el càncer, malgrat que al fet que és rica en proteïnes i nutrients com la vitamina B. De fet, els experts recomanen que, si seguirem una dieta vegetariana, hauríem d'assegurar-nos de consumir suficient proteïna i ferro a través d'altres fonts.

Això és crucial considerant el comú que és la diabetis tipus 2 en l'àmbit global. D'acord amb les dades de la **Societat Espanyola de Diabetis**, un de cada deu adults en tot el món viu actualment amb diabetis. I es preveu que aquesta xifra total augmentarà un 112% en 2030 i fregarà els 800 milions en 2045. Mentre que a Espanya hi ha uns 5,1 milions d'adults que viuen amb diabetis, un augment del 42% des del 2019. I una xifra que ens situa en el segon lloc en l'àmbit europeu.

En aquest cas, els investigadors van classificar als 204600 participants en cinc grups segons la seva ingesta de ferro d'animals, plantes i suplementos. També van controlar factors com raça, pes corporal, l'exercici, la ingesta de sucre, la ingesta de greixos, el tabaquisme, la pressió arterial, els antecedents familiars i més.

"Per tant, és poc probable que els resultats es vegin influenciats per altres opcions dietètiques – afegeix **Fenglei Wang**, coautor de l'estudi-. Encara no estem segurs que podria explicar el vincle entre el ferro hemo i la diabetis tipus 2. Però les persones que consumeixen molt ferro hemo també mostren signes a la seva sang de resistència a la insulina i inflamació".