

VARIOS

Para entrar en el tema, tan candente, permítame hacerle dos preguntas:

1 ¿Hace más de una semana que no ha tratado sobre el nivel de colesterol con algún conocido?

2 ¿Hace más de 24 horas que no ha visto a alguna persona con sobrepeso o con real obesidad?

Si ambas respuestas son positivas, este escrito le interesará muy poco. Lo normal, sin embargo, es que Vd haya tratado sobre la hipercolesterolemia, o altos niveles de colesterol en sangre, sea la propia, o la de familiares o amigos, e incluso conocerá de alguien que haya tenido una afección cardíaca en las pasadas semanas. Aún es más común el que hoy haya visto a algunas personas con sobrepeso manifiesto, peyorativamente denominados «gordos»...

Existen muchos factores de riesgo para ambos problemas, que están en parte relacionados:

La Aterosclerosis y la Obesidad.

Muchas de las causas de los dos problemas, y de sus factores de riesgo, son discutibles. Donde NO hay duda alguna es en los siguientes asertos:

1º) Las enfermedades coronarias

(*) Veterinario-Nutrólogo. Expresidente «World Rabbit Science Association» y de «Asociación Española de cunicultura».

Dirección del autor:

Pg. Bonanova, 92. 08017 Barcelona

Beneficios de las características nutricionales de la carne de conejo para la salud humana

Dr. Jaume Camps (*)

¡CONSUMA CARNE DE CONEJO!
Reduce el riesgo de ser obeso y de padecer enfermedades coronarias

tienen una base principal en la aterosclerosis -ateromas en las coronarias- que a la vez tiene una relación directa con la cantidad de LDL -Low Density Lipoproteins- en sangre. A partir de ahora las llamaré «las malas». El que aumenten estas lipoproteínas «malas» depende de la relación entre la ingesta de cantidad de ácidos grasos saturados -que son los de acción negativa- sobre los poli-insaturados -que son los positivos.

Por el contrario, los ácidos grasos poli-insaturados potencian la formación de HDL, -high density lipopro-

teins-, que son «las buenas», por ser benefactoras.

A mayor cantidad, y mayor proporción, de ácidos grasos saturados en la comida, se incrementa la proporción de LDL -malas- en la sangre, lo que favorece la formación de ateromas.

La relación «peor», o sea las grasas que contienen más a.g. saturados -malos- que poli-insaturados -buenos- está en la mantequilla y en las grasas animales de punto de fusión alto, y por tanto «duras» en ambiente normal.

Las lipoproteínas «malas» facilitan el que se formen tapones o ateromas de colesterol y de otros ingredientes en las arteriolas del corazón -o en las del cerebro-. Cuando hay un verdadero atasco en estas arterias y venas, y por ellas no puede circular la sangre, es cuando ocurre el infarto de miocardio -o la hemiplejia cuando el tapón ocurre en las arteriolas del cerebro.

2º) Se considera sobrepeso cuando una persona pesa hasta un 20 % más sobre el peso considerado como óptimo, según altura, conformación, sexo

y edad. Buena parte de las personas de más de 45 años, en los países occidentales, tenemos algo de sobrepeso, aunque procuramos llevarlo «dignamente».

Consideramos como **obesidad**, que es ya patología, cuando se sobrepasa del 20 % de exceso sobre el peso óptimo. Cuanto mayor es el exceso de peso, la patología va aumentando progresivamente en gravedad.

La obesidad y el sobrepeso tienen varias causas. Algunos casos están originados básicamente por desarreglos hormonales, y algunos psicológicos. Pero, no lo dudemos, la gran mayoría de obesos lo son porque consumen más calorías de las que gastan o queman. Por la razón que sea.

El valor calórico de los alimentos depende del contenido de los tres grupos de nutrientes que pueden transformarse en energía. Sólo tres: la proteína, los hidrocarbonados, y las grasas. No hay más. Los dos primeros grupos tienen prácticamente la misma energía por cada gramo ingerido, en cambio conviene saber que:

¡Las grasas tienen 2,3 veces más calorías, en un mismo peso, que las proteínas y los hidratos de carbono -almidones, azúcares y parecidos-

Si aceptarnos los hechos comentados, ya que han sido comprobados en todos los centros hospitalarios, en todas las organizaciones de la salud, y divulgados por cualquier profesional sanitario y dietetista, sólo nos resta preguntarnos:

¿Cómo podemos reducir ambos riesgos, el infarto de miocardio y la obesidad?

Corno respuesta no hay ninguna solución milagrosa, ni existe una panacea. Siempre debe recomendarse el

reducir los pequeños factores, que, cuando se acumulan facilitan se presente la problemática.

Las personas con conformación pícnica y con ascendentes genéticos propensos a padecer alguna de estas enfermedades, son los

que más deben seguir las precauciones de evitar los demás factores. Hoy está de moda, en todo el mundo occidental, la lucha antitabaquismo, así como la lucha contra el sedentarismo. Ambos ayudan a la prevención de estos riesgos, con toda seguridad.

Estamos mejorando en la reducción de algunos factores de riesgo, pero fallamos en el conocimiento de lo que realmente nos interesa comer. Hay muchas dietas para reducir peso, algunas ineficaces, o difíciles de seguir,

pero no suelen haber dietas, al menos que sean conocidas por los consumidores, que sirvan como prevención de los riesgos de las enfermedades del corazón y aparato circulatorio.

Partiendo de lo manifestado anteriormente de que las grasas conforman el grupo de nutrientes más calóricos, en principio deberíamos reducir el consumo de las grasas en general, para reducir la obesidad y los problemas cardíacos.

El valor calórico de los alimentos depende del contenido de los tres grupos de nutrientes que pueden transformarse en energía: proteína, hidrocarbonados y grasas

Pero no sólo es importante la cantidad, si no la relación entre el tipo de grasas, y, por tanto, deberíamos evitar consumir aquellas grasas que contengan un mayor porcentaje de ácidos grasos saturados «malos» que de poli-insaturados «buenos», para así reducir los riesgos de ataques al corazón o a los causantes de hemiplejias.

Señalo a continuación una lista de los alimentos comunes, en el orden de que su grasa sea con peor relación, a mejor:

La relación ácidos grasos saturados/ poli-insaturados es de 1 en la grasa de carne de conejo y de 10 en el caso de los rumiantes

NO	Mantequilla
	Aceite de coco o de palma
	Sebo de la carne de ovino
	Sebo de la carne de vacuno
	Grasa de la carne de porcino
	Grasa de la carne de aves
	Grasa de la carne de CONEJO y la de pescado.
	Aceites vegetales -olivo, soja, girasol, etc.
	SÍ

Cuanto menos consumamos de las grasas señaladas arriba de esta lista y las substituyamos por las que están en la parte baja de la lista, reduciremos sensiblemente el ratio ácidos grasos saturados / ácidos grasos poli-insaturados. No crea que es poca cosa.

Vemos la gran diferencia entre la carne con «sebo» o grasa dura, como la de los rumiantes -ovino y vacuno- comparando con la de aves, de CONEJO y de pescado, que son mucho más oleosas. Ya que tratamos sobre la carne de conejo comparándola con la de los rumiantes, reconociendo las grandes diferencias entre sexo, edad, raza, tipo de alimentación del ternero o cordero, puedo afirmar que la carne de conejo tiene unas seis veces menos cantidad de ácidos grasos saturados -los malos- que la carne de rumiantes, como el ovino y el bovino, calculando canales enteras.

• **Sólo comiendo unos 6 Kg de carne de conejo llegaríamos a ingerir la misma cantidad de grasa saturada que con un solo Kg de carne de cordero o de ternera. Comparando composición de canales enteras.**

La cantidad es importante, pero aun es más importante la relación, ya que si hay mayor proporción de grasa saturada facilita el taponamiento de las arterias, y, por el contrario, cuando hay

La carne de conejo tiene unas seis veces menos cantidad de ácidos grasos saturados que la carne de rumiantes, calculando canales enteras

mayor proporción de poli-insaturada ayuda a deshacer los ateromas. Aquí la ventaja de la carne de conejo es aún más importante.

• **La grasa de la carne de conejos -y en menor cantidad sobre la canal- tiene una relación de ácidos grasos saturados / poli-insaturados de «1», cuando es de «10» en la grasa de la canal promedio de los rumiantes. Cuanto menor es el ratio, mejor se facilita el que se deshagan los ateromas, o evita en parte el que se formen.**

Asimismo es interesante conocer que la cantidad de colesterol es menor en la carne de conejo que en todas las demás carnes, pero el colesterol en sangre en la mayoría de personas procede principalmente de origen interno,

y conseguir una reducción de la colesterolemia, sólo por el tipo de alimento ingerido, ya es más complejo. De todas formas hay menos diferencias entre el contenido de colesterol de los diversos alimentos, que entre el tipo de ácidos grasos. En la tabla 1 puede verse una comparación de ejemplo.

Tabla 1.

Colesterol por 100 g producto	Por 100 g sustancia seca
El huevo entero contiene 500 mg	1.200 mg
Los riñones aproximadamente tienen 400 mg	1.000 mg
La grasa de bovino contiene 300 mg	350 mg
Los mariscos y los quesos, 200 mg	670-250
La carne de bovino, unos 100 mg	240 mg
La carne de pollo broiler, 75 mg	220 mg
La carne de CONEJO y el pescado, 50 mg	140-180
La leche 20 mg	160 mg
Los alimentos vegetales, 0.	-----

En grandes cifras podemos comprobar los asertos anteriores, a los que añadido la gran diferencia entre proteína, principal motivo nutricional de comer carne, y la grasa. Nada menos que la carne de conejo contiene 4,4 veces más proteína por cada parte de grasa. Lo confirmamos viendo la tabla 2.

Admito hayan diferencias sensibles entre determinado tipo de canales, y especialmente según la pieza que llega al consumidor, pero la idea de promedios es totalmente válida. Los datos expuestos son promedios de canales enteras.

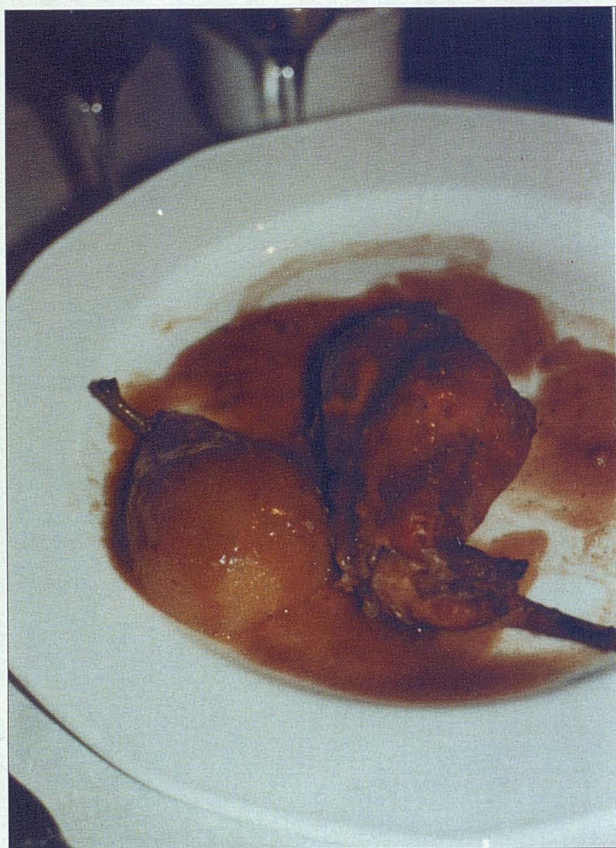
Personalmente me encanta la carne de bovino y la de ovino, pero hago la comparación sobre las composiciones, que son factores medibles, y no sobre el sabor o la tradición, que tienen valoraciones más subjetivas.

Tabla 2. COMPOSICION DE DOS TIPOS DE CANALES.

% sobre canal	Conejo	Rumiantes
AGUA + HIDROCARBONADOS %	66-59	54-48
MINERALES %	10-12	9-11
PROTEINA %	20-22	17-19
GRASA %	4-7	20-22
RATIO PROTEINA / GRASA	3,8	0,86
ACID. GRASO SATURADOS %	2	12
MONO-INSATURADOS %	1,5	7,8
POLI-INSATURADOS %	2	1,2
RATIO SATUR. / POLI-INSAT	1	10

Pero, por otro lado, y ha sido muy divulgado, es de todos conocida la gran diferencia de la mayor frecuencia de los infartos, y de mortalidad, debido a enfermedades coronarias, o del porcentaje de obesidad manifiesta. Por ejemplo, entre los habitantes de EE.UU., y los de los países nórdicos, consumidores de carne casi exclusivamente de vacuno, y muy grasa, comparando con las menores cifras de riesgo, y del porcentaje de obesos, en los habitantes

Deberíamos evitar consumir aquellas grasas que contengan un mayor porcentaje de ácidos grasos saturados que de poli-insaturados



de otros países, como los de Japón con gran consumo de pescado y un muy bajo consumo de carne de animales rumiantes. O comparando con los habitantes de los países mediterráneos, -la famosa dieta mediterránea-, con mayor consumo de aceite en vez de mantequilla, y de una mayor proporción de carne de cerdo, de pescado, y de carne de CONEJO, -más de 3 Kg por habitante y año-, como grandes distingos alimentarios.

Las coronopatías son entre el doble y el triple de frecuentes en USA, que en los países mediterráneos -estudios de dos grandes hospita-

les y a lo largo de 20 años, uno en Minnesota y el otro en Girona-. La obesidad manifiesta -50% o más de sobrepeso- puede alcanzar diez veces más en los EE.UU., por el mismo número de habitantes, comparando con el número en España, Italia, Francia, Japón, etc.

Sabemos perfectamente lo difícil que es el cambiar las normas y las profundas tradiciones, de cualquier colectivo, pero, ante el riesgo grave, que podemos evitar en parte, la recomendación obvia debe ser algo así:

- Todas las personas de más de 45 años, y aquellas más jóvenes pero con factores de riesgo, deberemos substituir, en lo posible, la mantequilla por aceite, y buena parte de la carne de rumiantes por la de conejo, o por pescado graso -además de controlar la hipercolesterolemia, de no fumar, hacer más ejercicio y consumir más fruta y vegetales frescos.

- Todos los relacionados con el sector cunícola deberíamos promover estas ideas de prevención de los riesgos de enfermedades coronarias, divulgándolas a TODOS los consumidores, y al máximo nivel. Mejor aceptadas serán las dirigidas al mantenimiento del peso óptimo. Ambas serán en beneficio de toda la sociedad, sin duda alguna.

La carne de conejo contiene 4,4 veces más proteína por cada parte de grasa

Agentes de esta revista en el extranjero

ARGENTINA

Librería Agropecuaria, S.R.L. Pasteur, 743. Buenos Aires

CHILE

Bernardo Pelikan Neuman. Casilla 1.113. Viña del Mar

PANAMA

Hacienda Fidanque, S.A. Apartado 7.252. Panamá