

Opinió

LA TRIBUNA

La carn, sota sospita?

La carn, com qualsevol aliment, no és imprescindible, però facilita una bona nutrició. Mengem-ne amb moderació si ens agrada, i ben acompanyada de verdures

08/05/09 02:00 - [ABEL MARINÉ](#)

El sector de la carn no té sort. Sovintegen notícies que donen una mala imatge de les carns i derivats. Alguns escàndols alimentaris –pollastres contaminats amb dioxines, *vaques boges*, grip aviari i ara la grip porcina, «nova» o A– tenen relació amb aquest sector. Per altra banda hi ha estudis que relacionen el consum elevat de carn amb més incidència d'alguns càncers. També es diu que la producció d'aliments d'origen animal afecta negativament el medi ambient i el canvi climàtic, ja que la superfície agrària i els recursos necessaris (aigua i altres) per produir-los són més elevats que els que calen per obtenir aliments vegetals i generen més gasos d'efecte hivernacle. Finalment, hi ha qui relaciona el consum de carn amb l'agressivitat. Vist això, ens hem de fer vegetarians? Anem a pams. Les coses són complexes i les visions de blanc o negre solen ser simplistes.

La crisi dels pollastres belgues es va detectar aviat, les aus contaminades es van retirar i el risc per als consumidors va ser mínim. Pel que fa a les *vaques boges*, la reacció va ser lenta i les repercussions en el sector ramader, greus, però les persones afectades han estat poques. És evident, però, que tots dos són fets inadmissibles que no s'haurien d'haver produït. La grip aviària no ha tingut pràcticament conseqüències en el consumidor d'aus, i la grip porcina no afecta els productes del porc, i ni tan sols és evident que aquests animals en siguin la causa. Els sistemes de control han funcionat prou bé en els tres primers casos, i les pors *universals* no estaven justificades i, fins al dia de redacció d'aquest article, el mateix podem dir de la grip nova.

Menjar massa carn pot augmentar el risc de certs càncers, però no és evident que sigui tant l'efecte directe d'aquest consum com la falta d'altres ingredients essencials de la dieta com les verdures i fruites, que contraresten aquest perill. Les dietes desequilibrades porten problemes i les equilibrades eviten riscos.

Respecte al medi ambient, és veritat que per obtenir un quilo de proteïna animal fa falta més superfície, recursos i energia que per obtenir-ne un de proteïna vegetal, però les proteïnes de la carn són més completes que les dels vegetals i amb menys quantitat ja cobrim les nostres necessitats. Per altra banda, sabem que una dieta equilibrada ha de tenir més vegetals que carn; per tant, les regles de la nutrició també ens diuen que hem de produir menys carn que llegums o cereals, però no que no n'hàgim de produir gens. És cert que els gasos que genera el bestiar afecten negativament al canvi climàtic, però també passa, encara que menys, amb els vegetals (si els congelem gastem energia). També contribueixen al canvi climàtic moltes altres activitats, com els cotxes i altres formes de transport. Les persones respirem i produïm gasos d'aquest tipus i gastem energia, què hi farem. També aquí s'ha carregat part de la responsabilitat als ja castigats obesos, perquè gasten més energia i van més en cotxe. Per tant, repartim bé les culpes, moderem la despesa energètica, i no l'empenem només amb les vaques. Per cert que els porcs, els pollastres i els cangurs produeixen menys gasos que el bestiar boví.

Les carns i els seus derivats tenen aspectes positius, especialment el seu valor nutritiu: excel·lent proteïna, vitamines del grup B, minerals com fòsfor i zinc i, sobretot, són la millor de les fonts de ferro. No és fàcil ingerir el ferro necessari si prescindim de la carn. No oblidem tampoc el seu valor gastronòmic. A més, a la carn li devem, des del punt de vista evolutiu, ser el que som com a espècie intel·ligent. Com ha dit Juan Luis Arsuaga, un dels directors de les recerques d'Atapuerca, «el cervell humà va créixer quan ens vàrem fer carnívors». La carn és un aliment amb un alt contingut en nutrients i ben digerible. Si els nostres avantpassats haguessin estat exclusivament vegetarians, el treball digestiu necessari per digerir tanta fibra hauria requerit un llarg aparell digestiu les necessitats del qual haurien dificultat el desenvolupament del nostre cervell. Pel que fa a la relació entre agressivitat i consum de carn no hi ha dades consistents que l'avalin i, si em permeteu un exemple una mica extrem, que demostra que les relacions entre alimentació i conducta van més enllà, cal recordar que Adolf Hitler era vegetarià.

La carn, com qualsevol aliment, no és imprescindible, però ens facilita una bona nutrició. Mengem-ne amb moderació i tranquil·litat si ens agrada; això sí, ben acompanyada de verdures.

Darrera actualització (Divendres, 8 de maig del 2009 02:00)

Publicat a

[El Punt Barcelona](#) 08-05-2009 Pàgina 13

[El Punt Camp de Tarragona i Terres de l'Ebre](#) 08-05-2009 Pàgina 13

[El Punt Comarques Gironines](#) 08-05-2009 Pàgina 13

[Tweet](#)

A la carn li devem, des del punt de vista evolutiu, ser el que som com a espècie intel·ligent

Altres articles de l'autor

07/12/2011 **Amb l'aigua al coll**

06/12/2011 **Les petites coses**

[Més articles ...](#)