



FÒRUM

PROTEÏNA ANIMAL

CONCLUSIONS

#somedietamediterrània
#catalunyaésdietamediterrània

#qualitat #sostenibilitat
#garantiabenestaranimal#seguretatalimentària#cohesióterritorial



Fundación
Dieta
Mediterránea



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural

Barcelona, 2 de Novembre del 2022

Fòrum organitzat per a la Fundació Dieta Mediterrània en col·laboració del Departament d'Acció Climàtica, Alimentari i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya

Punts a destacar

- 1. Importància del consum de carn en l'evolució de l'ésser humà.** Des d'un punt de vista antropològic, els homínids, comencem a desenvolupar-nos com a humans tal com els coneixem, en començar a menjar carn. La ingesta de carn/peix va augmentar la ingesta de greix, nutrient energètic de preferència del cervell i això va permetre que es desenvolupés encara més. A més, la ingesta de carn va augmentar les calories de l'alimentació permetent menjar menys aliment i poder utilitzar el temps sobrant per a altres tasques, com ara pensar. Des de llavors, el cervell es va anar desenvolupant cada cop més, fins a tenir les capacitats que tenim avui dia.
- 2. La Carn dins de la Dieta Mediterrània.** La carn i derivats carnis forma part de la dieta més saludable i sostenible com és la dieta mediterrània. La recomanació és consumir 3-4 racions setmanals de carn blanca (aviram i conills) i ≤ 2 racions setmanals de carn vermella (vaca, xai i porc). La dieta ha de ser variada i equilibrada, per a poder obtenir tots els nutrients necessaris i, per aconseguir que aquest missatge arribi a la població, ha de ser senzill i adequat perquè tothom el compregui. La clau està en les sinergies que s'estableixen entre els aliments i tot depèn de la quantitat i freqüència amb el que els consumim.
Hem de crear un relat en el que posem en valor tots els aspectes positius del consum de carn: des dels seus beneficis vers la salut fins a la seva importància en la gastronomia.
- 3. Evidències científiques sobre la relació entre consum de carn, mortalitat i incidència de les malalties més prevalents,** com les malalties cardiovasculars i sobre tot el càncer. Si bé la carn sempre s'ha considerat un aliment saludable necessari per mantenir una dieta equilibrada, nombrosos estudis epidemiològics han conclòs que el consum de carn, tant processada com no processada, s'associa a un lleuger augment de la mortalitat total i la incidència de malalties cardiovasculars, diabetis i càncer. No obstant això, estudis més recents han assenyalat que molts d'aquests estudis podrien tenir errors metodològics, pel que s'haurien de replantejar i aplicar noves tecnologies d'anàlisis de les dades. Així mateix,

#catalunyaésdietamediterrània



s'han de tenir en compte no només el tipus i quantitat de carn consumida, sinó posar l'accent en els sinergismes entre els aliments, com la importància de consumir la carn, per exemple, amb verdures i no altres aliments menys saludables. També s'ha de tenir en compte el tipus de cuinat de la carn no processada i els conservants dels productes carnis processats com sal, nitrats i nitrats, com a responsables dels resultats negatius de molts estudis epidemiològics.

4. **Mecanismes dels efectes protectors de la carn:** La carn destaca sobre altres aliments com a font de proteïnes completes (alta qualitat), ferro i zinc més biodisponibles i sobre com a font de vitamina B12.
5. **Sostenibilitat:** El sector de la carn té un paper cabdal dins de l'economia catalana i ajuda a la preservació del medi rural, en fer-lo més sostenible, ajuda a la cohesió social i territorial. Encara que calen revisar els càlculs sobre el tipus d'aigua consumida pel bestiar i l'efecte hivernacle, cal plantejar un desenvolupament d'una ramaderia més sostenible, tant extensiva com regenerativa.
6. **Paper de la Restauració** per augmentar el valor dels plats de carn i proporcionar informació que els restauradors puguin transmetre als consumidors sobre els beneficis, composició nutricional, alimentació del bestiar, els diferents talls i els mètodes de cocció.
7. **Educació a les escoles.** Cal inculcar una alimentació variada des de la infància a escoles i a casa és indispensable per afavorir una vida més saludable a l'edat escolar. Potenciar l'educació sobre una correcta alimentació, especialment la Dieta Mediterrània, i els beneficis per a la salut del consum de carn ha de començar a les escoles i a les cases. El consum de proteïnes d'alt valor biològic és fonamental en un desenvolupament general adequat en la infància i les diferents etapes de la vida.
8. **Millor Informació a la població:** Cal desenvolupar un relat/missatge complet, consensuat, senzill i que no es pugui rebatre entre totes les hèlixs per evitar proporcionar missatges incomplets i desinformació. Que tothom digui el mateix en tot moment a l'hora de parlar sobre la carn, especialment la vermella. D'aquesta manera es pot evitar l'excés d'informació, la desinformació transversal i es connectarà el món urbà amb el rural.

Participants

Grup 1

Coordinador: Dr. Ramón Estruch, Coordinador Científic Paralelo 40 – DM

- **Sr. Miguel Aguilera** – Director de Qualitat d'ARGAL
- **Dra. Camila F. Arancibia** – Dietista-Nutricionista de la Universitat de Barcelona
- **Sra. Àngela Casanova** – Directora de l'Associació Espanyola de Productors de Boví de Carn (ASOPROVAC) a Catalunya
- **Sra. Cristina Fernández** – Departament d'Innovació de l'Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona (ESHOB)
- **Sr. José Friguls** – President d'ANAFRIC
- **Sr. Rafael Martínez** – Propietari de Can Xurrades
- **Sra. Cristina Massot** – Sub-directora General d'Indústries i Qualitat Agroalimentàries
- **Dr. Emili Ros** – Endocrinologia i Nutrició. Investigador d'IDIBAPS – Hospital Clínic
- **Sr. Oriol Tarrats** – Secretari general del Gremi de Carnissers-Cansaladers-Xarcuters de Barcelona i Comarques (GremiCarn)
- **Sra. Chelo Tonijuan** – Consellera de Companyia General Càrnica
- **Sr. David Torrallardona** – Representant del Consell de Col·legis de Veterinaris de Catalunya. Investigador de l'IRTA-CRESA

Grup 2

Coordinadora: Dra. Rosa Lamuela, Dept. Nutrició i Ciències de l'Alimentació i Gastronomia de la Universitat de Barcelona

- **Sr. Isidre Argerich** – Responsable de Comunicació Corporativa Bonàrea
- **Sra. Barbara Calvaresi** – Responsable del sector carni de l'Associació Espanyola de Codificació Comercial (AECOC)
- **Sr. Vinyet Capdet** – Coordinadora del Grau de Ciències Culinàries i Gastronòmiques del CETT
- **Sra. Gloria Cugat** – Sub-directora General de la Inspecció i Control Agroalimentari
- **Sra. Paqui Esteban** – Chef i Nutricionista – Copropietària de Can Xurrades
- **Sr. Ricard Julià** – Representant de l'IGP Vedella dels Pirineus Catalans
- **Prof. Abel Mariné** – Professor emèrit del Departament de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona
- **Sra. María Martínez** – Responsable de l'Àrea Qualitat i Seguretat Alimentària del GremiCarn
- **Sr. Ricard Parés** – Director de l'Associació Catalana de Productors de Porcí (PORCAT)
- **Dra. Isabella Parilli** – Dietista-Nutricionista de la Universitat de Barcelona
- **Sr. Ignasi Pons** – Director Adjunt de la Federació Empresarial de Carns i Indústries Càrnies (FECIC)