



Nota de prensa

Resultados de dos estudios presentados en el 31 Congreso Nacional de SEMERGEN

El Ternasco de Aragón es un alimento cardiosaludable que puede formar parte de una dieta sana, variada y equilibrada

- ***Investigadores de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, han estudiado el efecto del consumo de Ternasco de Aragón (cordero con I.G.P.: Indicación Geográfica Protegida) sobre la composición corporal, perfil lípido-metabólico y el estatus de vitaminas y minerales de la población joven aragonesa***
- ***En comparación con el pollo, el consumo de Ternasco de Aragón ofreció una concentración mucho menor de triglicéridos***
- ***Un segundo estudio realizado por el Grupo de Tecnología de la Carne de la Facultad de Veterinaria de Zaragoza ha analizado la composición del Ternasco de Aragón crudo y cocinado***

Zaragoza, 22 de octubre de 2009.- La carne de Ternasco de Aragón es tan sana y beneficiosa como la de pollo. Esta es una de las conclusiones de dos estudios iniciados en 2007 y que finalizarán en junio de 2010 elaborados por la Universidad de Zaragoza y financiados por el Plan de Actuación Específico de Teruel a través del Instituto de Investigación y Tecnología Agraria y Alimentaria de Aragón.

Según el coordinador de estos proyectos y director de I+D Pastores, Antonio Oliván, *“la carne de cordero está clasificada en las listas nutricionales más utilizadas por los prescriptores médicos en la columna B de productos no recomendados como cardiosaludables. En la columna A se sitúan aquellos alimentos con menos de un 10% de grasa, mientras que en la B están los que tienen un porcentaje superior”*.

Tal y como se desprende del estudio realizado por la Universidad de Zaragoza la clasificación de este tipo de carne debería ser distinta: *“La pierna de cordero estaba clasificada con un 13,9% de materia grasa, mientras que en los nuevos análisis obtenemos un 8,36% -dice Oliván- Los ácidos grasos saturados eran de un 48%, mientras que en el estudio se sitúan en un 46%. Por todo esto, el colesterol ha pasado de 77mg/100gr a 55,79. Estos cambios demuestran que la carne de Ternasco de Aragón debería estar en la columna A y no en la B”*.

En uno de los estudios, realizado con jóvenes adolescentes aragoneses, se igualó el consumo de carne de Ternasco de Aragón a la de pollo, consumiéndola tres veces por semana. *“La sorpresa es que ni los que consumían pollo ni los que consumían Ternasco de Aragón salieron perjudicados. Desde el punto de vista nutritivo todos los indicadores dieron valores positivos. No solo no hubo un problema cardiovascular, sino que hubo mejoría de esos parámetros, disminuyendo notablemente el nivel de triglicéridos”*, explica Antonio Oliván.



De la misma opinión es el Dr. Luis Moreno, responsable del estudio médico, *“los triglicéridos están en una concentración mucho menor en este tipo de carne y son claves en el síndrome metabólico de anomalías relacionadas con la obesidad. Al tener una cantidad menor el Ternasco de Aragón tiene su sitio en una dieta saludable, siendo recomendable su consumo hasta tres veces por semana”*.

Oliván afirma que la carne de Ternasco de Aragón debería estar situada, por sus características de composición grasa, en la categoría A de alimentos, es decir, *“no tienen por qué no ser prescritos cuando hay un problema de colesterol, ni en niños, adultos o ancianos”*.

El estudio veterinario llevado a cabo por la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza ha analizado las diferencias existentes entre la carne de Ternasco de Aragón cruda y una vez cocinada. *“Una de las conclusiones a las que llegamos –dice Calos Sañudo, director del grupo de investigación veterinario- es que, básicamente, la carne de cordero tiene unas propiedades químicas más favorables de lo que la gente cree. Los corderos que estamos produciendo en España no tienen nada que ver con los que se producen en otros sitios, que son más viejos a la hora de sacrificarlos. Los dietistas utilizan mucho las tablas nutricionales de esos corderos, con información anglosajona, que es totalmente distinto del que nosotros consumimos”*.

Muchos de esos beneficios vienen dados por las diferencias en el sistema de producción. *“En los últimos años las raciones se han ido equilibrando más y han hecho que el crecimiento del animal sea más normalizado, hacen que crezca más sano. En otros lugares el cordero se sacrifica con dos o tres meses más que aquí, por lo que tienen un engrasamiento mayor y más saturado”*, dice Antonio Oliván.

Coincide con esta opinión Carlos Sañudo: *“Al evolucionar el sistema de producción hacia una carne de animales mucho más jóvenes su composición varía. En el Ternasco de Aragón la cantidad de grasa es menor y los niveles de colesterol también son más bajos”*.

Según los resultados preliminares de este estudio, la diferencia entre la carne cruda y la cocinada radica en que, al cocinarla, pierde agua y aumenta el contenido en materia seca. *“Entre los distintos tipos de elaboración existen diferencias, pero no se puede llegar a decir que una manera sea mejor que otra – comenta Sañudo- Esperábamos que entre una carne guisada y una asada las diferencias fuesen más importantes, puesto que las temperaturas y los tiempos también son distintos, pero lo que hemos visto es que no son especialmente importantes, ya que no hay modificación en el perfil de ácidos grasos”*.

El principal beneficio de este tipo de carne es que *“es rica en proteínas, también tiene suficientes ácidos grasos, imprescindibles en la dieta y es una fuente rica en vitaminas y hierro, por eso podemos decir que es cardiosaludable y que no tiene influencias negativas comiéndola en dosis adecuadas”*, afirma Antonio Oliván.

En estos momentos el consumo per capita al año de la carne de cordero está en tres kilos, mientras que el de pollo está en 36, *“hemos comprobado que aunque consumiéramos 10 veces más Ternasco de Aragón, seguiría sin ser perjudicial para la salud”*, concluye este especialista.