

La carn i la llet de bestiar alimentat amb herba tenen més fitonutrients promotors de la salut

En la secció “Amb el peu al tros” del número anterior, feiem referència a l'article científic “Health-promoting phytonutrients are higher in grass-fed meat and milk”. No ens hem pogut estar d'estirar el fil i aquí us en presentem un breu resum.

TEXT: JAUME BRUSTENGA, PROFESSOR DE L'ESCOLA AGRÀRIA DE MANRESA. IMATGES: ARXIU

Sempre he tingut la intuïció que l'actual vinculació entre el consum de carns vermelles i de làctics i determinats problemes de salut responia més -evidentment, tenint en compte les proporcions d'una dieta equilibrada- a la manera com es gestiona la producció ramadera i, també, a la salut del sòl i de les plantes que hi creixen que no pas a la pròpia carn i la pròpia llet.

Per això, quan a casa vam plantejar una producció d'ovelles per a l'autoconsum, vam cercar la manera de fer-ho basant-nos principalment en el consum d'herba silvestre i cercant una estratègia que millo-

re necessiti confirmació científica. Però així i tot, quan hi comença a haver pistes que van en la teva direcció, et sents reconfortat i en certa manera sents recompensats els teus esforços.

El document és molt llarg i complet i comença contextualitzant tota la discussió actual sobre les recomanacions de reduir pràcticament a zero el consum de carn i de làctics per tal de mitigar el nostre impacte sobre el medi, contraposades als informes que destaquen el rol dels sistemes sostenibles amb bestiar per mitigar el canvi climàtic.

Continua incidint en els informes mèdics que associen el consum de carn vermella amb malalties metabòliques (bàsicament, problemes cardíacs, càncer, diabetis tipus II, artritis, etc.), però destaca que aquest impacte no queda clar en dietes amb un predomini de fruites i de verdures i absència d'aliments ultraprocessats, encara que es consumeixi carn. El tema dels làctics encara queda menys clar perquè, segons com, sembla que tinguin un efecte protector.

Parla també de la situació productiva, destacant la problemàtica d'endeutament de la pagesia arreu del món, contrastant-ho amb corrents agroecològics de pagesos que tenen inputs més baixos i produccions més rendibles, com els que alimenten el bestiar de pastura a base de pastura (dit així, sembla una obvietat, oi?), considerant que és un dels sistemes que pot ajudar a millorar la salut de la terra.

EL PERILL DE LA SIMPLICITAT

A partir d'aquí fa una sèrie de consideracions sobre l'excessiva simplificació dels ecosistemes agrícoles i els problemes que comporta, dels efectes sobre la salut del bestiar quan està estabulat i fent dieta a base de pinso i palla, i la major salut que representa estar pasturant en pastures diversificades.

Un cop han portat el tema al terreny que volen, els articulistes es queixen que en els estudis sobre els efectes del consum de carn sobre la salut gairebé mai es té en compte com ha estat alimentat el bestiar ni es comparen els diferents tipus de carn.

La simplificació dels ecosistemes agrícoles ha comportat problemes de gestió a les finques

rés a mig termini la salut de la terra, de l'herba, del bestiar i, de retruc, la nostra, provant de convertir la nostra finca en un prat fèrtil i bonic.

Malgrat aquesta intuïció, però, l'article “Health-promoting phytonutrients are higher in grass-fed meat and milk”¹, de Stephan van Vliet *et al.* (2020) m'ha impressionat profundament per la contundència de les dades.

Una vegada, un vell ramader em va explicar que es notava quan un xai havia anat «a la batalla», referint-se a que havia sortit a pasturar, perquè el greix de la carn no era blanc sinó que groguejava, com passava amb la carn dels meus xais. Poc sospitava jo, aleshores, que aquest color groc era degut als carotenoides que el xai absorbia quan pasturava per fora... Quan una intuïció la tens molt arrelada et sembla que no





1. Publicat el mes de febrer a la revista *Frontiers in Sustainable Food Systems*. Descarregable a través del codi QR.

D'altra banda, la majoria de comparacions entre la carn i la llet de bestiar que s'ha alimentat en pastures variades i les del bestiar estabulat i alimentat a base de concentrats normalment es redueixen a l'àcid linoleic conjugat i a l'omega 3 que, tot i que hi ha certes diferències, no són gaire rellevants. En canvi, el tema dels fitonutrients fins fa poc no s'ha estudiat gens. La raó és ben senzilla: no es considera que la carn ni els làctics siguin una font de fitonutrients, tot i que, com veurem a continuació, poden tenir-ne en quantitats gens menyspreables.

Es consideren fitonutrients les molècules sintetitzades pels vegetals que absorbim quan mengem fruita i verdura (ara sabem que també en podem absorbir quan mengem certes carns i certs làctics) i que tenen efectes beneficiosos potencials sobre la salut humana. Els autors els classifiquen en terpenoides, fenols, carotenoides i tocoferols. Segurament, els més coneguts per al públic en general són els carotenoides, que solen donar pigmentació groga, carbassa o vermella a les verdures i són precursors de la vitamina A.

En general, a tots ells se'ls atribueix una acció antiinflamatòria, antioxidant, anticancerígena, et-

Finalment, l'estacionalitat hi té un paper, sent normalment a la primavera o a l'estiu quan es troba una major concentració de fitonutrients en la carn i en la llet, tot i que els autors especulen sobre si el maneig hivernal més habitual (amb major estabulació i consum de fencs i concentrats) també pot jugar-hi un paper.

Així mateix, els autors citen estudis que valoren la capacitat antioxidant de la carn i de la llet de pastura en comparació amb les d'animals estabulats, amb els mateixos resultats.

ELS EFECTES DELS SISTEMES DE PRODUCCIÓ ANIMAL EN LA SALUT METABÒLICA HUMANA

Aquí els autors comenten que encara hi ha molt pocs estudis sobre aquest tema i que sobretot s'han centrat en els efectes antiinflamatoris i de correcció del perfil de les lipoproteïnes (per exemple el colesterol i els triglicèrids). La inflamació sistèmica —és a dir, de l'organisme— participa en el desenvolupament de malalties metabòliques com les de cor, el càncer, la diabetis tipus II i l'artritis. Alguns dels paràmetres que mesuren el nivell d'inflamació es modulen en resposta a un sol àpat, amb efectes sobre la progressió de les malalties metabòliques quan els àpats que generen inflamació esdevenen hàbits dietètics.

Els investigadors citen alguns exemples que corroboren la tesi que la presència de fitonutrients en la carn i en la llet pot ajudar a millorar aquests paràmetres, però destaquen que sovint hi ha poca informació sobre el tipus de pastura on s'alimentava el bestiar (si era diversa o no), fet que pot emmascarar molt els resultats. Acaben conclouent que caldria més estudis d'aquest tipus i que fer-los exigirà d'una col·laboració important entre el sector agrícola i el sanitari.

APTITUD I ESCALABILITAT DE LA PRODUCCIÓ DE CARN I DE LLET DE PASTURA

L'article acaba comentant les dificultats amb què es troben els consumidors a l'hora de triar la carn que volen menjar, per la multitud d'etiquetes i de denominacions que hi ha. També discuteix breument sobre si caldria reduir molt el consum de carn en cas que es volgués aplicar a gran escala aquesta manera de produir, pel fet que ocupa més espai, i després apunta a les possibilitats de fer un maneig agroecològic més acurat, que permetria augmentar la producció i la càrrega ramadera en comparació amb els sistemes de producció extensius actuals. ❁

Els fitonutrients en carn i llet poden ajudar a millorar el nivell d'inflamació de l'organisme d'una persona

cètera, si bé uns són més actius en un aspecte i altres més actius en un altre. La conclusió sempre és la mateixa: el bestiar que pastura en prats diversificats (o té accés a arbres i arbustos variats) presenta unes majors concentracions, en la carn i en la llet, de totes aquestes substàncies, comparat amb el bestiar que pastura en prats amb poques espècies i, sobretot, amb el bestiar que està estabulat fent una dieta a base de concentrats, el qual presenta poca concentració d'aquestes substàncies en la carn i en la llet.

Cal destacar que la pasteurització de la llet i la cocció de la carn (sobretot a altes temperatures) juga en contra de la presència de fitonutrients. També, el procés de fenificat (l'assecat del farratge a camp, al sol) fa disminuir la concentració de fitonutrients al farratge i, per tant, a la carn i a la llet.