



NOTA DE PREMSA

Carn de xai i cabrit, de la proscripció a la prescripció

Un estudi demostra que consumir carn de xai o cabrit produït a l'Estat espanyol és saludable i aporta avantatges nutricionals.

JARC demana, durant la VI edició de la jornada de l'oví i cabrum celebrada a Girona, que els consumidors puguin diferenciar amb facilitat l'origen de la carn de xai i cabrit i que en els punts de venda es destaquin els valors nutricionals positius demostrats en aquest estudi.

Girona, 8 de març de 2019. Tradicionalment, el consum de carn s'associava a dietes d'alt contingut en greix. Aquesta creença ha arribat desvirtuada al consumidor que a vegades ha considerat el consum d'aquestes carns incompatible amb una dieta equilibrada i sana - opinió en part reforçada per altres qüestions que apareixen esporàdicament en els mitjans de comunicació, moltes vegades plantejades sense el degut rigor tècnic ni científic-.

Actualment, però, els científics, metges, nutricionistes i dietistes promouen una dieta que contingui tots els nutrients necessaris per al correcte funcionament de l'organisme. I, sota la premissa de que cap aliment els conté tots per si sol, s'indica que per tenir una dieta sana i equilibrada s'han de consumir tots els grups d'aliments: cereals, fruites, hortalisses, olis, lactis, carns, etc. Tant és així, que actualment ja no es potencia l'increment del consum de determinats aliments en detriment d'uns altres, sinó **que prevalgui la qualitat nutricional en les eleccions de consum.**

Sortosament, cada vegada se senten més veus d'experts que insisteixen que l'important és menjar de tot, fer-ho de forma moderada per a evitar l'obesitat, i aportar la quantitat de proteïnes i energia necessària per al correcte funcionament de l'organisme.

Respecte a la qualitat dels aliments, existeixen diferències nutricionals segons l'origen, varietat, costums culturals en el maneig, preparació, etc. Per això, és important que **cada territori tingui les seves pròpies taules de composició d'aliments i que aquests s'analitzin tenint en compte les seves característiques diferencials.**

Fins avui, les carns de xai i cabrit produïdes a l'Estat espanyol no comptaven amb un estudi nutricional propi i, per tant, metges i professionals de la nutrició recorrien a taules nutricionals elaborades en altres països per a tenir referències sobre el valor nutricional d'aquestes carns.

A partir de l'entrada en vigor dels Reglaments 1924/2006 i les seves modificacions, i el Reglament 432/2012, es poden **estudiar les declaracions nutricionals i saludables d'un aliment i sol licitar que aquestes apareguin en el seu etiquetatge.** Això proporciona al consumidor informació important per a la seva dieta, proveeix al producte d'un nou valor afegit i facilita al productor una nova eina de comunicació amb el client.

L'any 2018, gràcies als fons econòmics del propi sector, **INTEROVIC va encarregar un estudi nutricional** als centres de recerca Cicytex-Sipa i IA per a obtenir dades actualitzades del valor nutricional de les carns de xai i cabrit produïdes a l'Estat espanyol.

La Interprofessional va promoure aquest estudi en detectar que **les taules que s'utilitzaven actualment a l'Estat espanyol estaven elaborades a partir d'animals procedents de països anglosaxons**, que es caracteritzen per ser més grans i per tenir **majors nivells de greix.**



Què aporta l'estudi?

L'estudi, promogut per INTEROVIC, mostra una important **millora en els nivells de colesterol, àcids grassos i vitamines de les persones analitzades.**

D'altra banda, ha permès **definir els percentatges i valors nutricionals** actuals de la carn de xai i cabrit produïda a l'Estat espanyol.

Així doncs, l'estudi conclou que **el consum de carn de xai i cabrit produït a l'Estat espanyol és una opció saludable que aporta avantatges nutricionals per a l'ésser humà:** les proteïnes, contribueixen a l'augment i conservació dels músculs i són necessàries per al creixement i desenvolupament normals dels ossos en els nens; La niacina (B3), ajuda a disminuir el cansament i la fatiga. La vitamina B6, contribueix al funcionament normal del sistema immunitari. La vitamina B12, contribueix a la formació normal de glòbuls vermells. El potassi, contribueix al funcionament normal del sistema nerviós. El fòsfor, contribueix al manteniment normal dels ossos i les dents, especialment en els nens.

Aquests valors, units als **beneficis ambientals, socials i econòmics** del sector de l'oví i cabrum i la **versatilitat en la cuina** de les carns de xai i cabrit facilitada pels nous talls disponibles i per una **àmplia tradició gastronòmica**, fan d'aquesta carn una opció rica, com sempre, i saludable, com mai, perfecta per a una dieta sana i equilibrada.

Quin és el següent pas?

La sectorial d'oví i cabrum de JARC ha informat durant la sisena edició de la Jornada de l'oví i el cabrum celebrada a Girona, que els consumidors puguin **diferenciar amb facilitat l'origen de la carn de xai i cabrit** i que **en els punts de venda es destaquin els valors nutricionals positius demostrats en aquest estudi.**

Per a més informació:

Josep de Ros, cap sectorial d'oví i cabrum de JARC i ramader del Baix Empordà (tel. 635 540 870)