

¿Cuál es la verdad sobre las carnes rojas y procesadas?

Conviene disminuir la ingesta de este tipo de productos alimenticios, pero sin alarmismos injustificados

La Organización Mundial de la Salud (OMS) relaciona el elevado consumo de carnes rojas y procesadas con el riesgo de cáncer. Pero la propia entidad matiza esta cuestión para evitar alarmismos injustificados.

Esta valoración la hizo pública el pasado 26 de octubre mediante un comunicado de prensa (disponible en castellano), que remite a una publicación recogida en la revista *The Lancet Oncology*. A su vez, difundió un documento con preguntas y respuestas ligadas a este asunto.

La realidad

Un grupo de trabajo formado por 22 expertos de 10 países y convocados por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) acaba de evaluar de forma exhaustiva la literatura científica disponible sobre la relación entre carnes rojas y procesadas y el riesgo de cáncer.

Tras ello, la OMS ha decidido clasificar el consumo de carne roja como "probablemente carcinógeno para los humanos", dada su probable asociación con el cáncer colorrectal, pero también con el cáncer de páncreas y el cáncer de próstata.

La carne procesada, por su parte, se ha clasificado como "carcinógena para los humanos", dado que existen suficientes evidencias científicas de que su consumo se relaciona con el cáncer colorrectal. En España, es el tipo de cáncer más frecuente, según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).

Para la OMS, cada porción diaria de 50 gramos de carne procesada incrementa el riesgo de padecer cáncer colorrectal en un 18 %. Sin embargo, puntualiza que "para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por su consumo de carne procesada sigue siendo pequeño, pero este riesgo aumenta con la cantidad de carne consumida". Es un mensaje tranquilizador, pero no debemos olvidar que "el impacto global sobre la incidencia del cáncer es de importancia para la salud pública"; de nuevo, según la OMS.

Mensajes alarmistas

Pese a que la OMS insiste en que el riesgo individual de desarrollar cáncer por consumir carnes rojas o procesadas es

bajo, numerosos medios de comunicación han emitido mensajes alarmistas con titulares que no se basan en datos rigurosos. Esa información, a su vez, no se ha cotejado con profesionales independientes de la nutrición y la salud.

El alarmismo suele ser contraproducente, ya que buena parte de la población se ve sumida en el desconcierto ("todo produce cáncer", "todo es malo para la salud"), puede desoír los mensajes sanitarios fiables o, incluso, llega a responder con argumentos como "de algo hay que morir", en vez de cambiar sus hábitos de salud.

Es preciso que exista una mayor formación especializada de los periodistas para interpretar las evidencias científicas. Así, en este caso, es imprescindible señalar que pese a que las carnes procesadas están en el mismo grupo que el tabaco, eso no significa que su papel en la promoción del cáncer sea el mismo, algo que no han puntualizado diversos medios.

Por ello, el periodista especializado en salud Pablo Linde insistió en su cuenta de Twitter que si bien la carne procesada incrementa el riesgo de cáncer en un 18 %, el tabaco lo hace en un 1.500 %. Y la propia OMS apunta que mientras que se atribuyen unas 34.000 muertes anuales por cáncer a las dietas ricas en carne procesada y unas 50.000 a las dietas ricas en carnes rojas, el tabaco causa cada año cerca de un millón de fallecimientos, el alcohol 600.000 y la contaminación del aire más de 200.000.

La causa

Se sabe que el riesgo existe, aunque no está claro qué lo causa. Pese a que hay varios componentes en las carnes rojas y procesadas que pueden justificar su papel en el riesgo de cáncer (como el hierro hemo, compuestos N-nitroso, hidrocarburos aromáticos policíclicos o aminas aromáticas heterocíclicas), la OMS indica que "todavía no se comprende completamente cómo se incrementa el riesgo de cáncer por la carne roja o la carne procesada".

¿Qué son las carnes rojas y las procesadas?

La OMS considera carne roja a "toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra".

Por su parte, la carne procesada es aquella "que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación". La mayoría de las carnes procesadas se elaboran, según la OMS, con carne de cerdo o carne de res, aunque también pueden contener "otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos, tales como la sangre". Entre las carnes procesadas están las salchichas de cualquier tipo, el jamón, la carne en conserva, la cecina o carne seca y las preparaciones y salsas a base de carne.

¿Cuál es la frecuencia de consumo recomendada?

Si bien la OMS no detalla cifras exactas de consumos recomendados de diferentes carnes, para el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, la media poblacional no debería tomar cada semana más de 300 gramos semanales de carne roja.

La ingesta en España, según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE), asciende a 428 gramos semanales, por lo que conviene disminuir en unos 130 gramos semanales nuestro consumo de carnes rojas. A modo de ejemplo, un filete o un solomillo de ternera pesan unos 95 gramos, mientras que un entrecot de ternera alcanza los 200 gramos.

La OMS tampoco fija el límite de carne procesada que se debería comer, aunque existen estudios cuyos autores apuntan que no debería superar los 20 gramos diarios. Es el caso de la investigación publicada en 2013 en la revista *BMC Medicine*, en el que



NO ES NUEVO

La postura de la OMS coincide con las recomendaciones que sostienen diversas entidades sanitarias de referencia desde hace muchos años. Así, para la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, el informe de la OMS "no supone un cambio en las actuales recomendaciones nutricionales de nuestra sociedad y otras sociedades nacionales e internacionales".

Por su parte, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) aconseja, a raíz del informe de la OMS, "mantener las actuales recomendaciones de salud pública sobre el consumo de carne: debe ser moderado, de no más de dos veces por semana, ya que el consumo continuado y excesivo se asocia a problemas de salud".

se indicó que si los europeos tomaran menos de 20 gramos diarios de carnes procesadas, la mortalidad poblacional podría disminuir en un 3,3 %.

Como la media de ingesta de estos productos en España asciende a unos 35 gramos diarios, bastaría con tomar una loncha menos de jamón al día (que pesa unos 20 gramos) o dos lonchas de chorizo menos (16 gramos). En todo caso, el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer considera que lo idóneo es evitar en el día a día el consumo de derivados cárnicos.

