La OMS declara cancerígena la carne procesada

28/10/2015

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC, por su sigla en inglés), la institución especializada en esta enfermedad de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha evaluado la carcinogenicidad del consumo de carne roja y carne procesada.

Los autores de esta revisión de más de 800 estudios -22 expertos de 10 países diferentes- clasificaron el consumo de carne roja como 'probable carcinógeno para humanos' (grupo 2A), basado en la evidencia limitada de que su ingesta provoca cáncer y una fuerte evidencia mecanicista que apoya dicho efecto carcinógeno.

Por su parte, los datos para la carne procesada son mucho más contundentes, clasificándose directamente como 'carcinógena para humanos' (grupo 1), basado en la evidencia suficiente de que su consumo causa cáncer colorrectal en humanos.

Así, los científicos concluyen que cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida a diario aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%. Los resultados se publican en The Lancet Oncology.

«Para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por el consumo de carne procesada sigue siendo pequeño, pero aumenta con la cantidad de carne consumida», explica Kurt Straif, jefe del Programa de Monografías de la IARC.

Según la OMS, carne roja es toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, cerdo, cordero, caballo y cabra. Por otro lado, la carne procesada se refiere a la que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o conservación.

Ejemplos de carnes procesadas incluyen salchichas, jamón, carne en conserva, cecina o carne seca, así como carne en lata y preparaciones y salsas a base de carne.

Por qué aumenta el riesgo de cáncer

La carne se compone de varios componentes, como el hierro hemo, que se utiliza para crear glóbulos rojos. Pero también puede contener sustancias químicas que se forman durante su procesamiento o su cocción.

Por ejemplo, entre los productos químicos cancerígenos que se crean durante el procesamiento de carne se incluyen compuestos N-nitroso e hidrocarburos aromáticos policíclicos.

La cocción de la carne roja o procesada también produce aminas aromáticas heterocíclicas, así como otros productos químicos que incluyen hidrocarburos aromáticos policíclicos, que además se encuentran en otros alimentos y en el aire contaminado.

No obstante, a pesar de que algunos de estos productos químicos son carcinógenos conocidos o sospechosos de serlo, los expertos todavía no comprenden completamente cómo se incrementa el riesgo de cáncer por este tipo de carne.

Problema de salud pública

El consumo de la carne varía mucho entre los países, desde un pequeño porcentaje hasta un 100% de habitantes que ingieren carne roja. Aunque la proporción de consumo de carnes procesadas es menor, Straif añade que su impacto sobre la incidencia del cáncer «es de importancia para la salud pública».

Pero, ¿debemos dejar de comer carne? Desde la OMS dejan claro que comer carne tiene

beneficios para la salud. Sin embargo, «muchas de las recomendaciones nacionales aconsejan a las personas limitar el consumo de carne procesada y carne roja, ya que ambos están vinculados a un mayor riesgo de muerte por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías».

Referencias

- Véronique Bouvard et al, Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. The Lancet Oncology. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00444-1