

¿Qué vamos a comer?

Definitivamente el tema de moda en salud es la pronunciación de la OMS acerca de la ingesta de carnes rojas y embutidos y su relación con el cáncer colorrectal. Pero realmente esta aseveración no es nueva. La estamos oyendo desde nuestros abuelos y padres y de los médicos naturistas. Y eso que en tiempos pasados la carne roja, en la que se incluye la carne de vaca, de cerdo, de ternera, de cabra, de cordero y de caballo –hay sitios donde se come corrientemente esta última–, era diferente a la actual, por el tipo de alimentos que comían estos animales, antes de comérmolos nosotros. En efecto, hoy día se ha agravado el problema; es muy diferente la carne cuando el animal pasta y come natural, que cuando es levantado con cereales o comida artificial, como es el caso de la carne de res, la de cerdo y la de todas las aves. No obstante, la carne argentina sigue siendo la mejor porque por ley los animales tienen que pastar, caminar poco y además de tener sus cuidados veterinarios, tomar la mejor agua y comer poco o ningún concentrado.

Los autores de la 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), basados en la evidencia limitada de que su ingesta provoca cáncer y una fuerte evidencia mecanicista que apoya dicho efecto carcinógeno. Así, los científicos concluyen que cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida a diario aumentan el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%. Los resultados se publicaron en *The Lancet Oncology*.

Pero, ¿por qué aumenta el riesgo de cáncer el consumo de carnes rojas o de embutidos?

La carne se compone de varias sustancias, 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 generan durante el procesamiento de carne se incluyen compuestos nitrosos 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.

Bueno, ¡la desesperación cunde en la población! ¿Qué es lo que vamos a comer entonces?, se pregunta la población carnívora del planeta, que creo es una gran mayoría.

Para colmo de males, este estudio se extendió a la carne procesada, definida como aquella carne que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o conservación. Todos los embutidos producto de la vida moderna donde no se cocina sino que se come lo que se puede conseguir y digerir rápido. Todo lleno de químicos, preservantes, saborizantes y transformantes. 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.

Este nuevo anuncio en cuanto a la frase antigua de que «nosotros somos lo que comemos» solo nos debe poner en guardia y a pensar en no dejarnos llevar por la locura del desenfrenado ritmo de vida al que nos somete la increíble velocidad con la que corre la ciencia, la tecnología, y la competencia para sobrevivir o morir. ¡Calidad de vida ante todo! ¡Que fácil un pedazo de carne 3 minutos a la plancha o cortar un embutido en rebanadas y listo!

Posterior al anuncio y a la fanfarria que produjo, la OMS salió a decir que no había dicho que no comieran carne. Solo que comieran más poco. Que si nos comemos 50 gr diarios no es nada; que nos comiéramos 133 gr 3 veces por semana: suficiente; y el resto pollo, pavo, pescado.

Pero en el fondo lo que debemos dejar en nuestra mente es que definitivamente está comprobado que la ingesta de frutas y verduras –el plato de comida sano es multicolor– es la mejor decisión de estilo de vida, con el cual podemos, si le agregamos granos, suplir todos nuestro requerimiento alimentario incluyendo principalmente proteína, vitaminas, minerales y oligoelementos. La carne la podemos dejar para celebrar, como lo hacíamos cuando estábamos pequeños, los de nuestra generación.

Y debemos dejar todo lo procesado –incluyendo las bebidas, la comida «chatarra»–, no para no morir, ni siquiera para hacerlo antes de tiempo, sino para vivir plenamente con buena calidad de vida, tan desenfrenada como la tecnología, la ciencia, la medicina.

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 ambas están vinculadas a un mayor riesgo de muerte por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías ».

Referencia

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](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(15)00444-1)

Gustavo Gómez Tabares
Editor en Jefe