



¿Comer carne roja aumenta la posibilidad de tener cáncer de colon?

CARNE / ¿Nutriente o cancerígeno?



Dra. Estela Olano

Desde hace varias décadas se habla en la medicina que comer carne roja aumenta la posibilidad de tener cáncer de colon, comparando nuestra población con la población de Japón, por ejemplo, por las diferencias en la alimentación y la presencia de cáncer.

Se realizó en 2002 la primera recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) para limitar el consumo de carne procesada para reducir el riesgo de cáncer colorrectal.

El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que es el órgano de la OMS especiali-



zado en el cáncer, en octubre de 2015 en Lyon (Francia), ha evaluado como cancerígeno el consumo de carne roja y de carne procesada. Un Grupo de Trabajo de 22 expertos de 10 países, clasificó al consumo de carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos y al consumo de carne procesada como seguramente carcinógeno.

La organización colocó a las carnes procesadas en la primera de las cinco categorías en las que agrupa a los posibles agentes cancerígenos, junto al tabaco y al asbesto.

Las carnes rojas sin procesar fueron colocadas en la segunda categoría, "sustancias probablemente cancerígenas", sin evidencia clara aún.

Se produjo una bomba mediática, con múltiples repercusiones sobre todo en la prensa y poco científica luego de este anuncio, surgiendo muchas preguntas, entonces ¿no podemos comer carne?, ¿es mala para nuestra vida?, ¿está en igual posición como cancerígeno que el tabaco o el alcohol? Hay que analizar los mensajes, corroborar las fuentes estadísticas, clasificar el trabajo del periodismo, y analizar el impacto sobre la ciudadanía y sus hábitos.

Según estudios de INAC (Instituto Nacional de Carnes de Uruguay) en el año 2014 el consumo total de carnes en Uruguay alcanzó la cifra de 98.6 kg/hab/año, cifra inferior a la registrada en el año anterior como consecuencia de una leve disminución en el consumo de todas las carnes, principalmente de bovina y porcina. El consumo se reparte de la siguiente manera.

- Carne bovina 59.4%
- Carne aviar 20.4%
- Carne porcina 16.0%
- Carne ovina 4.2%



Se denomina carne roja a todos los tipos de carne muscular de vacunos, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra. La carne procesada es aquella que se ha transformado a través de la sal, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación. Por ejemplo frankfurters (panchos), fiambres varios, chorizos, hamburguesas, carne en conserva (cornedbeef), carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.

La carne roja tiene propiedades nutricionales muy importantes en la dieta de los seres humanos, es rica en proteínas, tiene hierro que es más fácil de absorber que el de productos vegetales, tiene zinc y vitaminas del grupo B. Las proteínas tienen que representar el 15% y 20% de las calorías de la dieta, provengan estas calorías de proteínas animales o vegetales.

Como dijo el médico Paracelso hace muchos siglos: **“Nada es veneno, todo es veneno, depende de la dosis”**. Tampoco hay consenso con respecto a la cantidad de carne que se pueda consumir. **La OMS no desaconsejó su uso**. Depende de los hábitos de la población, del tipo de ganado, de los métodos de procesado de la carne. Algunas fuentes señalan que **lo ideal sería no exceder los 210 gramos semanales de carnes rojas**, por lo tanto es aconsejable consumir carnes rojas una vez a la semana o pequeñas cantidades repartidas a lo largo de la semana. **Con las carnes blancas es aconsejable no superar dos raciones de carnes blancas a la semana.**

La revista referente en cáncer The Lancet Oncology, plantea que el consumo de 50 gramos diarios de carne procesada aumenta el riesgo absoluto de padecer cáncer colorrectal en 1% (del 5,6% al 6,6%). Entonces ¿no podemos comer más embutidos, hamburguesas, panchos? La doctora británica Jill Jenkins dijo a la BBC de Londres que no piensa recomendar a sus pacientes abstenerse de comer carne, aunque recomendó cautela con el consumo de carne procesada.

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), aseguró que los métodos de cocción a alta temperatura generan compuestos que también “pueden contribuir al riesgo cancerígeno”. Pero añadió que “no existen suficientes indicios que permitan llegar a una conclusión sobre si el modo en que la carne es cocinada afecta el riesgo de cáncer. Esta ambigüedad ha generado duda e incertidumbre y no ayuda a realizar una efectiva recomendación. Cuando se cocina carne a la parrilla se la somete a altas temperaturas, y las gotas de grasa de la carne o de los embutidos caen y entran en contacto con el carbón y se forma un hidrocarburo que es el benzopireno; ésta es una sustancia que también forma parte del humo del tabaco y que por tanto tendría las mismas propiedades cancerígenas. Si la carne posee mucha grasa es además un riesgo para la salud cardiovascular, por lo tanto limitando su consumo obtenemos dos beneficios.

De lo antes dicho surgen recomendaciones: limitar la ingesta de carne, no consumir carne con mucha grasa, no permitir que se queme la carne en la parrilla, no prolongar su cocción, sacar lo quemado y no comerlo. Se ha recomendado además adobar la carne para que la costra que se forma evite la sobrecocción y el quemado de la superficie de carne expuesta.

El profesor Robert Pickar dijo que **“La prioridad principal para prevenir el cáncer continúa siendo no fumar, mantener un peso corporal normal y evitar un alto consumo de alcohol”**. Realizar ejercicio en forma regular, no aumentar de peso, recibir una dieta saludable, sin grasas, con los consumos recomendados de la carne, no ingerir comida rápida o “chatarra”, sería la base para una mejor calidad de vida y para la prevención de la salud cardiovascular y evitar el cáncer. Todo esto unido a la consulta regular a los médicos tratantes y realizar los exámenes disponibles en Medicina Preventiva para la detección precoz del cáncer de colon.