

Consumo de carne y cáncer ¿qué pasa realmente?

Los últimos días estuvimos recibiendo noticias sobre la posición de la OMS (Organización Mundial de la Salud) respecto al consumo de carne y el riesgo de padecer cáncer. Déjenme decirles que esto no es nada nuevo, ya lo sabíamos desde hace tiempo, sin embargo ahora que un organismo tal como la OMS lo dice “oficialmente” todos entramos en pánico.

Déjame explicarte qué es lo que pasó. El reporte fue realizado por parte de la IARC (International Agency for Research on Cancer) el cual es un organismo independiente a la OMS, que se encarga de investigar sobre el cáncer, esta vez su labor fue trabajar en establecer una relación entre el consumo de carne y el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Las publicaciones e investigaciones del tema son muy amplias, como les dije, anteriormente ya se sabía que el consumo de ciertos tipos de carne podía generar cáncer, particularmente cáncer de colon. Lo que hicieron recientemente fue afirmar que realmente existe evidencia suficiente como para catalogar a la carne procesada como carcinogénico, entra en la categoría donde entra el cigarro, alcohol, camas de bronceado, etcétera.

Es importante que primero definamos cuáles son las carnes procesadas. Estas son aquellas que han sufrido alguna alteración tal como agregar sal, ahumado, curado, fermentado o cualquier procedimiento para resaltar el sabor o mejorar la conservación. Entonces, en esta categoría entrarían el jamon, salami, salchichas, tocino, en general todos los embutidos. A estos se les agrega compuestos que son los responsables de causar cancer.

Ahora, ¿cuánto es el riesgo del consumo de carne procesada?

Evidentemente, aunque fumar y comer jamón entren en la misma categoría el riesgo entre uno y otro es muy distinto. Según Cancer Research de Reino Unido, se estima que fumar causa el 19% de todos los cánceres, mientras que si consumieras jamón y carne roja los casos serían solo del 3%.

En números, la diferencia si la gente deja de fumar sería de 64,400 menos casos y si no comieramos carne procesada ni roja, sería una disminución de 8,800 casos.

Como ves, a pesar de estar en la misma categoría de agentes carcinógenos, no es lo mismo. El riesgo es el doble entre fumar y consumir carne.

Si ingieres mas de 50 gramos de carne procesada al día, según la IARC tu riesgo de desarrollar cáncer de colon aumenta 18%. Quizá parezca que es mucho pero relativo a alguien que no lo consume. El riesgo de cáncer de colon en general es de 6%, así que ese aumento de 18% quiere decir que se incrementaría tu riesgo de 6 a 7%, realmente tampoco es muy alarmante.

Por último en cuestión de nutrición recuerda que debes analizar bien de dónde proviene la información y qué es lo que significa realmente. Me gustaría dejarte algunos consejos para que tomes esta noticia en cuenta y la pongas en práctica sin llegar a extremos:

- 1) Trata de limitar el consumo de carnes procesadas, de vez en cuando no pasa nada, pero si eres un habitual consumidor de salchichas, ten cuidado, te aconsejo le bajes un poco a la ingesta de este alimento.
- 2) Si te gusta comer carne no tiene nada de malo, puedes continuar consumiéndola 2-3 veces por semana como parte de una dieta correcta.

Espero que esto te sirva.