

**CENTRO DE ASISTENCIA TÉCNICA Y APOYO A EMPRESAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES**

Protocolo de actuación frente al informe de la Organización Mundial de la Salud, respecto a la relación que existe entre el consumo de carne procesada y el cáncer

Uno de los apartados más controvertidos del informe de la IARC, Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, una agencia intergubernamental que forma parte de la OMS, Organización Mundial de la Salud, es que la carne procesada se engloba dentro del grupo 1, el mismo al que pertenecen el tabaco o los asbestos. Las carnes rojas pertenecen a otro grupo el 2A.

La cuestión es que la IARC agrupa los agentes carcinogénicos según la evidencia científica, concretamente el número y la fuerza de ellas, no por el riesgo. Estos son los grupos:

- Grupo 1: Cancerígeno para humanos.
- Grupo 2A: Probablemente cancerígeno para humanos.
- Grupo 2B: Posiblemente cancerígeno para humanos.
- Grupo 3: No clasificable como cancerígeno para humanos.
- Grupo 4: Probablemente no cancerígeno para humanos. Solamente una sustancia (la caprolactama) de las que han sido evaluadas ha sido incluida en esta categoría.

Es decir, no evalúa el nivel de riesgo, sino solo la evidencia, en términos absolutos, de que ese riesgo exista.

Riesgo y beneficios

Al final, es una simple pero delicada ecuación entre el riesgo y los beneficios, el nuevo informe de la OMS ha aseverado que esos riesgos, definitivamente (de ahí el grupo 1) sí existen, pero no el nivel, de hecho lo trata de manera ambigua.

¿Por qué producen cáncer?

En el caso de las carnes procesadas, el tratamiento de las mismas sea mediante salazón, ahumado o elaboración industrial produce algunos compuestos como aminos, óxidos nitrosos y policarburos que son los que parecen estar relacionados con el cáncer.

Las diferencias entre carnes procesadas y carnes rojas

Aunque el informe afecta a ambos tipos de carnes, en todo momento diferencia bien entre las carnes procesadas y carne roja. Las carnes procesadas son todas aquellas que una vez son extraídas del animal se modifican en modo alguno para conservarlas o mejorar su sabor, en este grupo entran los embutidos, el jamón, la cecina o deshidratados como el beef jerky.

La carne roja, en cambio, es aquella que viene del músculo de cualquier mamífero, por eso el pollo no es carne roja, viene de una ave, no de un mamífero”.

¿Puede producir cualquier tipo de cáncer? ¿Cuáles?

No, no de cualquier tipo. Los que abarca el estudio son digestivos, sobre todo los colorrectales (afectan al colon y al recto), aunque tampoco son los únicos. Hay estudios previos que relacionan los ahumados con el cáncer de estómago.

¿Qué cantidad de carne procesada y carne roja debo comer a la semana?

Varía según el caso de las carnes procesadas o las rojas. Sobre las carnes procesadas, lo ideal es unos 140 gramos por semana, 20 al día. En el caso de las carnes rojas la cifra debería ser similar pero en este caso, no sólo cambia el grupo (2A: probablemente carcinogénico) sino que además los beneficios de la carne roja son muchísimo mayores que los de comer carnes procesadas, así que el equilibrio varía mucho

¿Deben cambiar las dietas tras el informe de la OMS? ¿Debo comer menos carne?

Este es uno de los apartados más interesantes, realmente no tiene por qué haber ningún cambio significativo en las dietas estándar a partir de este informe, que en el fondo viene a ratificar que tan malo es el exceso como el defecto. Según la misma OMS el 21% de la mortalidad y la morbilidad a nivel mundial aparecen derivadas de problemas en la alimentación. En España en concreto consumimos el doble de carne al año por habitante, así que ahí hay un problema. No creo que esto vaya a ni deba cambiar ninguna dieta, pero en su lugar si ratifica los que los nutricionistas llevamos diciendo durante muchos años: comemos demasiada carne. En su lugar, debemos orientar más las dietas hacia frutas, verduras que tienen mayor cantidad de antioxidantes. Y nada de esto no es nuevo.

De hecho afectan más a las dietas los cambios recientes en la pirámide alimentaria, que justo este verano rebajaban la frecuencia de carne un escalón más abajo, hasta ocasional.

Conclusión: ni exceso ni defecto

El informe de la OMS, en términos absolutos, lo que hace es relacionar de manera efectiva el cáncer con el consumo de carne. Lo que deja en el aire es por un lado la cantidad de carne necesaria, algo que no se precisa en ningún momento, así como su frecuencia y los numerosos beneficios que sí aparecen como derivados del consumo de carne.

Dicho de otro modo, dejar de comer carnes procesadas y carnes rojas puede llegar a ser tan perjudicial como hacerlo en exceso. La cuestión es que en la mayoría de países desarrollados el consumo de carne está muy por encima de lo que debería ser normal, así que es buen momento para reordenar las prioridades dietéticas y colocar estas en el escalón ocasional. Algo que, según los nutricionistas, debería ser una o dos veces por semana, máximo.