



¿Por qué la OMS considera riesgosas las carnes rojas?

Análisis de este organismo concluyó que este producto podría estar relacionado con el cáncer.

Un auténtico revuelo causó este lunes la Agencia Internacional de Investigación sobre Cáncer (IARC, por su sigla en inglés), tras anunciar que las carnes procesadas y las carnes rojas pueden, a juzgar por las conclusiones de un amplio análisis sobre el tema, tener una relación con el cáncer.

De acuerdo con un comunicado emitido por esta entidad, dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), carnes procesadas como la tocineta, las salchichas, los salamis y jamones, y cualquier carne que haya sido ahumada, curada o a la que se le haya agregado sal o preservantes, fueron clasificadas como carcinogénicas.

Esto quiere decir que pueden contribuir con el desarrollo de tumores malignos (particularmente colorrectales), razón por la cual fueron clasificadas en el grupo 1, de cancerígenos para los seres humanos.

Wild recalcó que la clave de este asunto está en las cantidades. De hecho, se calcula que 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta en un 18 por ciento la posibilidad de que aparezca un tumor en el colon y en el recto.

Kurt Straif, alto ejecutivo de la OMS, manifestó que esta es una alerta muy importante: “Estamos diciendo claramente que es un carcinogénico del Grupo 1, aunque hay que tener en cuenta que los riesgos son menores frente a otros cancerígenos conocidos”.

De acuerdo con la misma OMS, unas 34 mil muertes por cáncer cada año podrían atribuirse al alto consumo de carnes procesadas, pero frente a otros tipos de cáncer, advierte la entidad, este riesgo sigue siendo aún pequeño “pero aumenta mientras más se consumen estos productos”.

¿Qué pasa con las carnes rojas?

Vale anotar que este pronunciamiento está soportado en el análisis hecho, por varios años, de la literatura científica acumulada sobre este tema. Dicha tarea estuvo a cargo de un grupo de 22 expertos de 10 países convocados por la IARC, que para sorpresa de



muchos también clasificó el consumo de carne roja en el Grupo 2A, es decir en el de los “probablemente carcinogénicos para los humanos”.

El grupo consideró que la relación entre carnes rojas y cáncer tiene una evidencia limitada, pero suficiente para incluirla en este grupo. En otras palabras, la carne roja probablemente puede producir tumores en el colon y en el recto, en el páncreas y en la próstata, entre otros.

De acuerdo con Christopher Wild, director de la IARC, estos resultados reafirman las recomendaciones de salud pública hechas desde hace varios años, que propenden por limitar el consumo de carnes.

Aunque la Iarc no especifica las razones por las cuales las carnes rojas son probablemente cancerígenas, diversos estudios analizados por el equipo de expertos han sugerido que éstas tienen altos niveles de grasas saturadas y hierro, que han sido relacionados con la génesis de la enfermedad.

A nivel del intestino, estas sustancias causarían modificaciones o daños en el ADN de las células del sistema digestivo y, probablemente, cáncer.

De manera directa se ha encontrado que dichos daños son producidos por sustancias agrupadas como N-nitrosocompuestos, “que aparecen en el intestino grueso después de ingerir carnes rojas, y que tienen la capacidad de modificar la estructura del ácido nucleico”, señala un estudio del Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, publicado hace dos años.

Con base en estos datos, el Medical Research Council, de Estados Unidos, ha manifestado que “las personas que comen más de dos porciones de carne roja al día tienen tres veces más riesgos de desarrollar tumores en el colon, que quienes consumen menos o no la consumen”.

También se ha encontrado que durante los procesos de preservación o mejoramiento de las carnes, se liberan sustancias como hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas aromáticas heterocíclicas, además de nitrosaminas, que podrían producir alteraciones celulares.

Así clasificó la Iarc



Sala de Prensa

Grupo 1: aquí se listan los productos o sustancias cancerígenos para seres humanos, es decir que la evidencia ha probado que es un agente que se asocia con el cáncer de manera directa. En este se ubican 107 elementos, entre las cuales se encuentran las carnes procesadas, embutidos y demás. Algunas de estas son el asbesto en todas sus formas, las bebidas alcohólicas, el cigarrillo (fumadores y no fumadores), el arsénico, el benceno, el formaldehído, las radiaciones ionizantes y los rayos ultravioleta.

Grupo 2A: lista los probablemente carcinogénicos para los humanos, es decir que existe evidencia limitada sobre cáncer en humanos, pero sí tiene pruebas suficientes a nivel experimental, principalmente en animales, que la asocian fuertemente con esta enfermedad. Está compuesto por 58 agentes, entre los que se encuentran las carnes rojas. Aquí se listan también la exposición ocupacional en los trabajos de peluquero, gases de combustión de automotores, cámaras bronceadoras, fenacetina, cisplatino, arte del vidrio, cobalto y ocupación en las refinerías de petróleo.

Con información de agencias y la Iarc, Organización Mundial de la Salud

Escríbanos a dianma@eltiempo.com y carfer@eltiempo.com

En Twitter: @SaludET

REDACCIÓN

Diario El Tiempo, 27 de Octubre de 2015. Página P8.