



Aclare sus dudas sobre los efectos de las carnes y embutidos en la salud

Especial para El País

Desde que la Organización Mundial de la Salud, OMS, advirtió que el consumo excesivo de carnes y embutidos es potencialmente cancerígeno, hay revuelo general, pues nadie está eximido de necesidades básicas como la alimentación y la salud.

El debate empezó el lunes pasado, cuando la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), dependiente de la OMS, incluyó el consumo excesivo de carnes procesadas, como embutidos o fiambres, en el Grupo 1 de riesgo de contraer cáncer, principalmente colorrectal. Categoría a la que pertenecen también el tabaco o el amianto, aunque aclaró que “no significa que sean igual de peligrosos”.

Y el consumo excesivo de carnes rojas –incluyendo vacuna, porcina y ovina–, fue integrado al Grupo 2A, como “probablemente cancerígenas”. Para resolver las inquietudes de los lectores al respecto, El País contactó al médico cirujano Julio Calonje Daly, egresado de la Universidad del Valle; especialista en medicina biológica en Alemania; en dieta cruda del Instituto Hipócrates de Estados Unidos y en nutrición ortomolecular en Brasil.

¿Qué opina del pronunciamiento de la OMS sobre el riesgo cancerígeno de los embutidos y de la carne?

Mi opinión es que los que venimos molestando hace tantos años, advirtiendo que comer carne y embutidos no es tan sano, no estábamos locos. Es una valoración científica de una institución muy seria como es la OMS, a través de la Agencia Internacional de Investigación sobre Cáncer.

¿Cómo determinaron el riesgo cancerígeno de estos alimentos?

Ellos dividieron el estudio en dos partes: uno sobre carnes procesadas, como salchichas, tocineta, mortadela, jamones, salamis y todo tipo de embutidos, que se basó en 400 estudios epidemiológicos. La parte que señala que las carnes rojas pueden producir algún tipo de cáncer se basa en 300 estudios epidemiológicos. Son más de 700 investigaciones que lo soportan, o sea que tiene mucha contundencia.

¿Cuál es el más contundente?



Ellos no hicieron un estudio propio, probablemente fue un metaanálisis en el que revisaron muchas investigaciones y concluyeron eso. Por ejemplo, en el libro del Estudio China, de Colin Campbell –el más completo sobre nutrición en el mundo–, el autor muestra estadísticas donde es claro que en los países donde hay más consumo de carne de vaca es donde hay más cáncer de colon.

¿Qué contienen los embutidos que los hace tan peligrosos?

Primero, los nitratos o sales nitrogenadas. Es de las sustancias más tóxicas que contiene un embutido, porque al entrar al organismo humano se transforman en nitrosaminas, una de las sustancias más cancerígenas, porque causan daño en el núcleo de la célula, en el ADN. Y eso se sabe hace muchísimos años, más de 40.

¿Qué función tienen los nitratos en carnes embutidas?

Los industriales del procesamiento de carnes y los carniceros les agregan estas sales de nitrato porque hacen que la carne se vea más bonita, que coja un color rojo que la hace más provocativa, apetitosa. Así la gente la compra más fácil. Es un tema de puro marketing publicitario.

Si se cocinan, ¿se reducen riesgos?

Al contrario, se producen más sustancias tóxicas para el organismo. Es mucho peor. Un pedazo de carne contiene más de 900 sustancias tóxicas. Si el ganado ha recibido antibióticos, vacunas, hormonas, como se hace en Estados Unidos, y los metales pesados que toma del agua y del medio ambiente, todo eso se acumula por años en sus tejidos adiposos (grasa).

¿Qué efectos producen al entrar en el organismo humano?

Cuando esa carne entra en el cuerpo y empieza a degradarse, se producen muchísimas sustancias tóxicas más. Por ejemplo, el indol, la cadaverina, el escatol, que ya las trae la carne, pero en el organismo se multiplican por acción de las bacterias que hay en el tubo digestivo.

¿Qué tipos de cáncer pueden causar?

Este informe menciona tres tipos de cáncer: el colorrectal (colon y recto), de próstata y de páncreas. En el colorrectal es contundente en decir que hay una relación entre consumir



carne roja –sea de oveja, cerdo, res, caballo o ternero– con este tipo de cáncer. En los otros, el de páncreas y próstata, establece que hay una asociación, pero no tan contundente.

La mayoría de la gente consume carne y embutidos, ¿por qué a unos les da cáncer y a otros no?

Esa es una muy buena pregunta. No podemos ver el problema de una manera reduccionista y tampoco es sano decir que solo los alimentos producen cáncer. Esta enfermedad tiene múltiples orígenes: la genética puede ser una causa fuerte, pero también inciden factores emocionales y ambientales. Lo único que podría decir es que uno en vida hace muchos cánceres y se encarga de reducirlos.

¿Cómo contrarrestar la acción de las sustancias nocivas de las carnes?

Lo que ayuda más a proteger es comer alimentos ricos en antioxidantes, todo el mundo vegetal y los fermentados. Si una persona come carne, pero si le agrega romero, tomillo, orégano, ajo, que son fitoquímicos que evitan la oxidación, entonces esa persona produce basura, pero tiene sustancias que le ayudan a limpiar esa basura.

Si le quitan los nitratos a los embutidos, ¿dejarían de ser nocivos?

No. Las mismas bacterias y sustancias que trae la carne de la que están hechos los hacen dañinos porque la carne es un alimento en proceso de pudrición. O sino cree, deje un pedazo de carne en un mesón durante 24 horas a ver qué pasa.

¿Qué otras sustancias tienen las carnes industrializadas?

Saborizantes, colorantes. Hay jamones que se venden en el mercado colombiano con sabor artificial a jamón. Dañan mucho porque se comportan como perturbadores endocrinos, alteradores en el cerebro, donde producen reacciones y si hacen daño en el ADN de una sola célula, ya está haciendo daño en el cuerpo.

¿Y la carne no procesada también tiene sustancias químicas nocivas?

La carne contiene dioxinas, una sustancia clorada que puede causar cáncer en las personas y que se da en la producción industrial o está en el ambiente. Pero los metales pesados afectan también a los animales. El arsénico, un metal pesado bravísimo, pero



también el plomo y el mercurio, que lo toman del agua, el aire o su alimentación. El aluminio está asociado a Alzheimer y Parkinson.

¿Qué otra evidencia científica hay?

De acuerdo con la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, el alimento más tóxico y de riesgo para causar enfermedades degenerativas, es la carne de vaca porque es la que más tiene toxinas y más pesticidas, que son organofosforados, organoclorados, etc. –algo así como el veneno para matar cucarachas– que se utilizan en la industria agricultura, pero terminan en la carne de las vacas.

Vejez

La carne en el organismo produce un efecto de disbiosis, dice el médico Calonje, que afecta la flora bacteriana buena que ayuda a mantener el organismo sano. Ese es el primer daño. En consecuencia, altera la autorregulación del cuerpo a través de las bacterias que tiene para la producción de sustancias esenciales para la salud.

Por ejemplo, la vitamina K que genera el cuerpo la producen sus propias bacterias.

La protección contra las alergias e infecciones de la piel se produce por el manto ácido que generan las bacterias. O el Bacilo de Döderlein, que genera un medio ácido en la vagina para evitar las infecciones vaginales, pero la carne ayuda a matar estas bacterias buenas.

Y la toxicidad en el cuerpo, pues lo va a envejecer más rápido.

Diario El País, 27 de Octubre de 2015. Página B3