



¿Podrían los embutidos y las carnes llevar a contraer realmente cáncer?

El mundo entero despertó esta semana con una noticia que a muchos les ha quitado el sueño y que les llegó directo a la mesa. Allí donde con frecuencia se sirven toda clase de carnes procesadas, como tocinetas, jamones, salami, peperoni, chorizo, salchichas, salchichón y mortadela, con los que “se le da gusto al gusto” y se resuelven en pocos minutos desayunos, comidas, refrigerios, pasabocas y hasta las loncheras de los niños.

La voz de alerta la lanzó nada menos que la Organización Mundial de la Salud, OMS, a través de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer, Iarc (por sus siglas en inglés), luego de que un grupo de 22 expertos de 10 países evaluara 800 investigaciones realizadas durante años y finalmente concluyera que las carnes procesadas son cancerígenas. Un tema sobre el que se había especulado siempre, pero que solo hasta ahora se demuestra en humanos y a través de la máxima entidad internacional en salud.

Pero la gran novedad de esta revelación, tal como aclara Jorge Duque, oncólogo de Coomeva EPS y ex director científico de la Fundación Unión de Lucha contra el Cáncer, Unicancer, es que “ahora ya se clasifica a dichos alimentos en el grupo I del nivel de potencialidad cancerígena, lo que quiere decir que ya hay evidencia suficiente para decir que están asociados a riesgo de cáncer colorrectal”. Lo que no ocurre con las carnes rojas, sobre las cuales el informe asegura que solo es probable que sean carcinógenas para el hombre, porque la evidencia aún es limitada y solo se han estudiado en animales, razón por la que fueron incluidas en el grupo IIA o de menor riesgo.

Sin embargo, los especialistas coinciden en que con el hallazgo se ha generado una alarma injustificada, puesto que esto no quiere decir que toda persona que consuma embutidos va a sufrir cáncer de colon y recto, como tampoco que quienes no los consuman estarán a salvo de la enfermedad.

Benjamín Francisco Ramírez Forero, nutriólogo de la Universidad Javeriana, máster en enfermedades crónicas y Doctor en bioquímica y nutrición opina que “en ese sentido la información no ha sido manejada de la mejor manera y podría ser malinterpretada”. “Aunque se trata de una entidad muy seria la que emite la información, y de estudios muy profundos, no hay que alarmarse, porque esto lo que está mostrando es una tendencia,



pero no está diciendo que sea una causa directa sino un factor de riesgo”, agrega Álvaro Guerrero, hematocólogo del Centro Médico Imbanaco.

El mismo viceministro de Salud, Fernando Ruiz, aseguró esta semana que "esto no debería generar pánico. Es una información que está en fase de estudio y estamos a la espera de una etnografía en el país para tomar precauciones".

Al respecto, Beatriz Gracia, nutricionista dietista, especialista en nutrición materno-infantil, magister en salud pública y docente de la Universidad Javeriana advierte que también hay que aclarar que el hecho que se haya ubicado a las carnes procesadas en el mismo grupo en el que está el cigarrillo, no quiere decir que tengan el mismo nivel de riesgo.

Lo que sí hay que tener presente, según el doctor Guerrero, es que “como lo informó la IARC el abuso de estos alimentos puede aumentar en un 18% el riesgo de cáncer colorrectal, es decir, más de 50 gramos diarios -- que equivalen a unas 3 ó 4 tajadas o a media salchicha--, y se asocian con más de 30.000 casos de mortalidad en el mundo”.

“El pecado entonces está en el exceso, pero eso tampoco significa que estemos condenados a no volverlas a comer”, concluye el profesional.

Por qué son nocivas

El problema con las carnes procesadas o embutidos, incluidas las de pavo o pollo, las cuales son sometidas a procesos de ahumado, curado, fermentado o salazón, radica en primera instancia en que se les añaden nitritos y nitratos, sustancias también conocidas como sales de nitrógeno, que son compuestos nitrogenados que se adicionan para facilitar su maduración y conservación, ya que hacen que las proteínas sólidas se concentren en el tejido muscular y se elimine el líquido remanente. Esto también se hace con el fin que la carne no se contamine con bacterias que la dañen.

“Sin embargo, - aclara Ramírez - las sales de nitrógeno son moléculas inestables que contienen gran cantidad de radicales libres y si la célula no tiene una información genética muy definida o se está multiplicando de manera anormal, estos sustratos aumentan dicho comportamiento bioquímico, es decir que alimentan ese proceso”.



Pero eso no es todo. Aparte de las sales de nitrógeno, las carnes frías tienen muchos otros componentes que generan mutaciones durante la división celular en la que se producen células nuevas.

“Con esas mutaciones lo que ocurre es que se producen genes que alteran los procesos de multiplicación de las células, transformándolas en cancerosas. Otras de esas sustancias lo que hacen es que limitan la respuesta del sistema inmunológico para que no sea capaz de identificarlas y destruirlas. Pero también hay algunas que actúan en el organismo a través de los dos mecanismos, causando un mayor daño”, confirma el oncólogo Jorge Duque.

Un ingrediente adicional que convierte a estas carnes en un cóctel aún más peligroso es que para procesarlas deben ser sometidas a altas temperaturas, que facilitan la generación de sustancias cancerígenas y aumentan al doble el riesgo de cáncer.

Qué tanto cuenta la dieta

La relación de la dieta alimenticia con el cáncer ha estado más que clara para el gremio médico desde hace ya varias décadas.

“Ha sido un factor de riesgo importante no solo en cáncer colorrectal sino en otro tipo de tumores, ya que existe evidencia de que la alimentación rica en fibra ayuda a eliminar sustancias tóxicas y acelera el metabolismo, disminuyendo la probabilidad de sufrir la enfermedad”, explica el hematocólogo Álvaro Guerrero.

Por el contrario, las dietas altas en proteínas (carnes) y bajas en fibra hacen más lento el tránsito intestinal, lo que termina predisponiendo a la enfermedad.

Pero especialistas como Duque son enfáticos en que si bien la alimentación tiene incidencia en la aparición de cáncer, no se puede considerar como una causa directa, pues también cuentan otros factores de riesgo que son mucho más importantes. “El cáncer de colon y recto es el que más componente familiar tiene entre todos los tipos de cáncer, pues entre un 25% y 30% de los casos se consideran hereditarios”, explica.

Otro factor que incide, además del abuso de carnes procesadas en la aparición del cáncer colorrectal, según el nutriólogo Benjamín Francisco Ramírez, son el sobrepeso, el sedentarismo, el tabaquismo, el consumo regular de alcohol y los altos niveles de estrés, lo que predispone todavía más a la enfermedad”.



Sala de Prensa

Esto sin contar la presencia de patologías consideradas precancerosas. Entre ellas, la enfermedad inflamatoria intestinal, que comprende la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa o también los polipos colorectales, que son tumores benignos.

Qué pasa con las carnes rojas

Cabe mencionar que en los resultados de su informe, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer aclara que las carnes rojas se refieren a carne muscular de mamíferos, como res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra. Pero al ubicarlas en el grupo IIA de factores de riesgo, tal como lo aclara Gloyda Barros, nutricionista dietista de la Secretaría de Salud de Palmira y con 25 años de experiencia en salud pública, “se plantea que es probable que sean cancerígenas, pero que a diferencia de lo que se encontró con los embutidos, solo ha sido comprobado el riesgo en animales pero no en humanos, por lo que la evidencia es insuficiente.

Según las conclusiones a las que llegaron en la Iarc, por cada porción adicional diaria de carne roja, el riesgo de padecer cáncer aumentaría un 13%. “Comer carne roja a diario, independiente de la porción, ya se considera un riesgo”, confirma Guerrero.

Tal como lo plantea Beatriz Gracia, “el riesgo en este sentido radica en primera instancia en la cantidad que se ingiere, pues los colombianos, por ejemplo, consumimos el doble o triple de la porción de proteína que necesitamos”. “Si bien, un adulto requiere un gramo diario por cada kilo de peso, o sea 55 gramos si pesa 55 kilos, a veces en una bandeja paisa, con el huevo y la carne ya está recibiendo 60 o más, esto sin contar que los restaurantes sirven porciones de 200 o 300 gramos de carne roja en un solo plato”, explica.

También cuenta la frecuencia del consumo. “Lo ideal sería comerlas solo dos o tres veces por semana, pero como las personas no experimentan ninguna reacción inmediata, sino que la enfermedad se presenta a largo plazo, no se les presta atención a las advertencias”, comenta Barros.

Incluso hay quienes las incluyen en desayunos y cenas, cuando deberían estar presentes solo en el almuerzo.



Y por supuesto influye el tipo de preparación, pues si la carne es sometida a altas temperaturas y se come sobrecocida o muy asada el riesgo aumenta. De hecho, “cuando son expuestas directamente a la llama en los asados, pueden producirse aminas eterocíclicas e hidrocarburos aromáticos policíclicos asociados al cáncer colorrectal, de mama y próstata”, apunta Barros.

Sin embargo, los especialistas son enfáticos en que en estos casos no se puede culpar a un solo grupo de alimentos, porque en el cáncer se conjugan muchas interacciones relacionadas con el estilo de vida. De ahí que hagan un llamado al Gobierno para que establezca políticas que faciliten el acceso de la población a otras carnes como el pescado.

Cuidado con los niños

Si bien la incidencia de cáncer colorrectal en los niños no llega a superar el 10%, no se puede desconocer que las precauciones mencionadas también deben aplicarse en este segmento de la población, puesto que después del primer año de vida ya los menores comienzan a consumir los mismos alimentos que ingieren los adultos.

Así lo advierte Beatriz Gracia, nutricionista dietista especialista en nutrición maternoinfantil, magister en salud pública y docente de la Universidad Javeriana, quien explica que “el cáncer hace parte de las enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales comienzan a gestarse desde la niñez y cuanta más exposición se presente a los factores de riesgo como la dieta, mayor será el riesgo de sufrir la enfermedad”.

Pero el problema, según los especialistas, es que los padres se preocupan por que sus hijos coman, pero no por lo que comen.

De ahí que las carnes procesadas sean uno de los ingredientes que más se incluyen en las loncheras escolares.

De hecho, las madres tienden a pensar que ese tipo de alimentos son los que necesitan los niños para crecer y además a ellos les gustan por su sabor y porque no tienen que hacer mucho esfuerzo para masticarlos.

Sin embargo, la proteína si bien es importante en la dieta de un menor, solo debe estar presente en las loncheras cuando se trata de una tipo almuerzo, pero no en las que se consumen como refrigerio.



“Un niño que ya recibió proteína en el desayuno a través del huevo y el queso por ejemplo, y que llega hacia la 1:00 del colegio, no necesita proteína en el refrigerio, sino fuentes de calorías como las frutas o las galletas. En cambio, el que llega después de las 3:00 p.m a casa sí requiere una lonchera que incluya una proteína (puede ser una presa de pollo asado o 30 a 50 gramos de atún o carne según la edad), uno o dos carbohidratos (papa o maduro cocidos, arroz o pasta) y un jugo natural, no de caja ni bebidas gaseosas que contienen demasiada azúcar”, explica la profesional.

Grupos de cancerígenos

En el grupo I de riesgo, en el que la Iarc incluyó a los embutidos, figuran también el asbesto, el arsénico, los rayos ultravioleta y el tabaco.

En el grupo IIA, donde se ubica a las carnes rojas están además sustancias generadas en las refinerías de petróleo, las peluquerías, el humo de la combustión de los autos y las cámaras bronceadoras.

En el grupo IIB en el que las pruebas han sido insuficientes incluso en animales, está la exposición permanente a sustancias utilizadas para apagar incendios y otras usadas en algunos productos limpiadores en seco.

A los tintes de pelo, que figuran en el grupo III, no ha sido posible asociarlos con cáncer.

Sustancias usadas en la producción de nylon se han ubicado en el grupo IV, porque definitivamente no son cancerígenas.

Tenga en cuenta

Ante todo, tenga claro que no hay razón para suspender las carnes procesadas ni rojas de la dieta, porque de todas formas son fuente de proteína. Lo ideal más bien es moderar su consumo, tanto en la cantidad como en la frecuencia, de forma que no se caiga en el abuso. De hecho, profesionales como el oncólogo Jorge Duque aseguran que ningún otro alimento aporta la cantidad y calidad de nutrientes que tiene la carne roja.



Recuerde que otra opción con la que se puede reemplazar o combinar los embutidos son las carnes frescas de pavo, pollo o pescado. También puede recurrir a fuentes protéicas como los lácteos y sus derivados (queso, yogur).

Aumente la ingesta de fibra, es decir de frutas y vegetales, lo cual está comprobado que reduce el riesgo de sufrir cáncer colorrectal.

A la hora comprar

Al comprar carnes procesadas, busque productos de una marca reconocida. Asegúrese de que la etiqueta contenga la dirección y el teléfono de la fábrica, así como el registro del Invima. De lo contrario, absténgase de comprar el producto.

Trate de elegir los embutidos que tengan una tonalidad menos rojiza, pues los de color intenso podrían indicar que tienen mayor cantidad de sales de nitro o que han sido sobreexpuestos al calor.

Para el consumo

Si va a calentar las carnes frías, hágalo en el horno microondas, que lo que hace es mover las partículas del alimento para que choquen entre sí y se genere calor interno. Algo muy diferente a si se llevan a una plancha, que las quema tornando sus átomos más inestables y exponiendo a mayor riesgo para la salud. Por la misma razón, no compre embutidos ahumados con carbón o leña, que son aún más cancerígenos porque sus partículas han sido quemadas.

“Evite mezclar las carnes procesadas con otro tipo de productos cuyo exceso también represente riesgo para la salud como las papas fritas, las cuales tienen un componente conocido como acrilamida que se considera cancerígeno; como las gaseosas, ricas en glucosa o los enlatados ricos en salmueras, o sea en sales de nitro en medio líquido, en los que se comercializan mazorcas, aceitunas, espárragos, maicitos y otros vegetales. En este caso estaría accediendo a una mezcla aún más peligrosa”, asegura Benjamín Ramírez.

Para llevar una dieta equilibrada tenga en cuenta que las carnes frías son en esencia proteínas, pero que también pueden aportar carbohidratos, según el tipo de relleno que se utilice, pues con frecuencia se usan lentejas, garbanzos, fríjoles, harina de trigo o soya

Diario El País, 1 de Noviembre de 2015. Página A10.