



Boletín CAIPaDi

Consumo de carne y cáncer. Controversias

El consumo de carne roja/procesada y el riesgo de cáncer no es una noticia nueva. Ya desde hace varias décadas atrás se había informado sobre el aumento del riesgo de cáncer y el consumo excesivo de carnes procesadas o rojas sometidas a diferentes procesos de cocción (ahumado, salazón, curado, cocinadas a alta temperatura por largos periodos y cocinar al fuego directo). A pesar de esta observación, ha persistido el consumo indiscriminado de estos productos.

A finales del 2015 la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la IARC (Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer) anunciaron la reclasificación de la carne roja procesada como agente del grupo 1 (carcinógeno para humanos) y a la carne roja no procesada en el grupo 2A (probable carcinógeno para humanos). Esta noticia causó revuelo a nivel mundial y llegó a la población de forma súbita a través de medios masivos y redes sociales.

A pesar de que la información divulgada por estos medios se generó de un reporte de la OMS, los diferentes procesos de edición originaron alarma que desconcertó a la población e incertidumbre sobre el consumo de carne.

En diciembre de 2015, Bouvard y colaboradores publicaron en *The Lancet Oncology* a nombre de la

IARC de Lyon, Francia, un artículo con el resumen de la monografía sobre *el consumo de carnes rojas o procesadas y carcinogénesis*. En éste se comenta que la revisión de más de 800 estudios reportaron que el consumo de una porción de 50 gramos al día de carne procesada incrementa 18% el riesgo de cáncer colorrectal. Sin embargo, la fortaleza de los datos para esta conclusión es limitada por lo que la carne roja se clasificó en grado 2A.

Aún no se han encontrado los mecanismos por los cuales la carne roja o procesada pueden ser agentes carcinogénicos, sin embargo se conoce que durante la cocción de la carne roja o carne procesada se producen diferentes sustancias químicas cancerígenas como son compuestos N-nitroso, hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas aromáticas heterocíclicas. Todas estas sustancias tienen potencial o sospecha de generar cáncer. Cabe señalar que estos compuestos también se encuentran en otros alimentos y en la contaminación del aire.

El reporte de la OMS/IARC concluyó que existe evidencia, fuerte, pero limitada sobre el consumo de carne roja y riesgo de cáncer colorrectal, páncreas y próstata, clasificándole en el grupo 2A (probablemente cancerígena para los seres humanos). Con respecto a las carnes procesadas, el

grupo de trabajo concluyó que para este tipo de alimentos existe evidencia suficiente para clasificarla como causa potencial de cáncer colorrectal clasificándole en el grupo 1 (carcinógena para los humanos).

Estos resultados nos llevan a las siguientes preguntas:

- ¿Cuántos de nosotros dejaremos de consumir carne a partir de esta noticia?
- ¿Cuántos dejaremos de salir a la calle porque la radiación del sol está en la misma clasificación de carcinogénesis?
- ¿Cuántos dejaremos de consumir bebidas alcohólicas ya que se encuentran en la misma lista de riesgo?
- ¿Cuántos cambiaremos la forma de cocción y preparación de nuestros alimentos?

Este tipo de noticias nos debe llevar a una reflexión positiva de cómo mejorar nuestra salud por medio de cambios en el estilo de vida actual, en lugar del temor a padecer una enfermedad. Hay que recordar que el ambiente, el patrón alimentario y la genética de cada individuo hacen heterogénea a una población, por lo que buscar una sola variable como causal es muy complicado.

María Victoria Landa Anell
Lic. en Nut. Educadora en diabetes.
Claudia González Jáuregui Lic. en Nut.
Educadora en diabetes.

Marco Antonio Melgarejo Hdez.
Lic. en Nut. Educador en diabetes.

Referencias

-Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi FE, Benbrahim-Tallaa L, Guha N, Mattock H, Straif K; International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. *Lancet Oncol.* 2015 Dec;16(16):1599-600.

-Aykan NF. Red Meat and Colorectal Cancer. *Oncol Rev.* 2015 Dec 28;9(1):288.

-Lippi G, Mattiuzzi C, Cervellin G. Meat consumption and cancer risk: a critical review of published meta-analyses. *Crit Rev Oncol Hematol.* 2016 Jan;97:1-14.

-Rohrmann S, Linseisen J. Processed meat: the real villain? *Proc Nutr Soc.* 2015 Dec 1:1-9.