



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

A propósito de una alarma poco justificada

Ante el revuelo causado a raíz de la última nota de prensa de la Agencia Internacional de Investigación en Cáncer relativa al consumo de carne procesada, la Organización Mundial de la Salud publicaba ayer una nueva nota aclaratoria. El organismo recuerda que no ha pedido a la población dejar de comer este tipo de carne, sino que informa de que reducir su consumo puede reducir el riesgo de sufrir cáncer colorrectal, algo que la comunidad científica conocía desde hace tiempo. Lo saludable es seguir la dieta mediterránea.



La dieta mediterránea indica que la carne procesada se consuma, como mucho, una vez por semana. / [Victoria Henderson](#).

Hace unos días, la revista *Lancet Oncology* publicaba en su versión *online* una [noticia](#) procedente de la Agencia Internacional de Investigación en Cáncer (IARC por sus siglas en inglés), cuyo contenido ha sido magnificado y comunicado a la opinión pública en grandes titulares y del cual, se han hecho eco todos los medios de comunicación, desgraciadamente, sin ampliar la nota original ni profundizar en el sentido de la misma.

Es cierto que la [escueta nota de prensa](#) de la IARC suscita muchas incógnitas, pero estas se ven despejadas, en parte, al leer la noticia dada en *Lancet Oncology* y, muy probablemente, cuando se publique el trabajo completo, se despejarán completamente.



Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

La IARC es un organismo dependiente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que tiene su sede en Lyon (Francia) y cuyo objetivo principal se refiere a la recolección de datos, su análisis y la difusión de los principales resultados obtenidos de dicho análisis en cuanto a la frecuencia y distribución del cáncer en el mundo, así como a su relación con determinadas exposiciones.

En primer lugar, la agencia analiza los potenciales carcinógenos según la evidencia científica existente. La más fuerte viene dada por estudios experimentales que, obviamente, no deben realizarse en seres humanos, y las conclusiones obtenidas en animales de experimentación han de tomarse con cierta cautela en lo que se refiere a la acción de los potenciales carcinógenos en los seres humanos.

La siguiente evidencia científica más fuerte son los llamados estudios de cohortes, en los que un grupo de población se va siguiendo a lo largo del tiempo y se clasifica según el nivel de exposición que tiene al carcinógeno. Así, si las personas que están más expuestas desarrollan con más frecuencia la enfermedad que las que no están expuestas, se puede inferir que parte de dicha enfermedad es debida a la exposición.

Esta mayor frecuencia se va medir como “cuánta mayor probabilidad tiene un expuesto de desarrollar la enfermedad, que la que tiene una persona no expuesta” es decir, es una mayor probabilidad y además, cuantificable.

En este caso los expertos de la IARC han determinado, en primer lugar, que la carne procesada –aquella que es sometida a diversas manipulaciones para mejorar su sabor, su vida útil y evitar contaminaciones por agentes bacterianos– es un carcinógeno y eleva el riesgo de sufrir un cáncer de colon y recto entre 1,10 y 1,28 veces entre los que consumen al menos 50 gramos de carne procesada al día, respecto a los que no la comen. Para hacernos una idea más clara, se considera que el valor 1 indica que no hay mayor riesgo.

En segundo lugar, los expertos han apuntado que hay suficiente evidencia científica para considerar como carcinógeno a la carne procesada. La incluyen así en el denominado grupo 1, carcinógeno en humanos.

Esto no quiere decir que su consumo ocasional o moderado vaya a provocar cáncer sino, simplemente, que es un carcinógeno demostrado. Lo mismo que otras muchas sustancias como multitud de fármacos, algunos estrógenos, el cadmio, el betel, el tabaco, el alcohol y una larga lista de sustancias y actividades.

¿Acaso alguien puede llegar a pensar que fumarse un cigarrillo al año provoca indefectiblemente cáncer de pulmón, o que una copa de vino nos provoque cáncer de hígado? Porque no es lo mismo una, o de vez en cuando, que muchas y a diario.

Consumo moderado de carne roja

En segundo lugar, en lo que respecta a la carne roja como tal, la misma nota de *Lancet Oncology* indica que hay estudios contradictorios, aunque de los diferentes trabajos se desprende que la carne roja aumenta “probablemente” el riesgo de cáncer de colon (grupo 2 A), y existe una relación positiva entre el consumo de carne roja y otros cánceres como el de próstata o el de páncreas.



Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

El aumento del riesgo se cifra, por parte de los autores del trabajo, entre 1,05 y 1,31 veces más riesgo de tener cáncer si se consumen 100 gramos de carne roja al día que si no se consume. Esto no quiere decir que tengamos que eliminar la carne de nuestra dieta o solo consumirla una vez al mes. Simplemente, nos indica que el excesivo consumo de carne roja aumenta el riesgo de sufrir un cáncer de colon y recto.

A pesar del revuelo causado, no es una noticia nueva ni mucho menos pero, al incluir la carne procesada en el grupo de carcinógenos demostrados en humanos, se ha suscitado una gran polémica, como si no supiéramos desde hace tiempo que determinadas sustancias presentes en la carne procesada incrementan el riesgo. Por eso conviene indicar que la inclusión en el grupo 1 no va más allá de clasificar la evidencia científica de lo ya conocido.

Seguir la dieta mediterránea

Lo que conocemos con certidumbre es que un modelo de dieta como la dieta mediterránea, junto con la práctica de ejercicio físico regular, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, tanto el cáncer de colon y recto o próstata y mama, como de las enfermedades cardiovasculares, y no deberíamos olvidar que este modelo de dieta mediterránea incluye el consumo moderado y poco frecuente de carnes rojas.

De hecho, la pirámide de la dieta mediterránea indica que la carne roja se consuma menos de dos veces por semana y, las carnes procesadas, como mucho, una vez a la semana. Es decir, en nuestra dieta diaria no deben estar la carne ni roja ni procesada y sí los cereales integrales, las verduras, las frutas y el aceite de oliva virgen.

Ahora bien, comer en ocasiones un trozo de buena carne en compañía de los amigos y la familia, o hacer una barbacoa en el buen tiempo, nos va permitir gozar de la vida que es una buena forma de disfrutar la salud.



M. Elisa Calle Purón es profesora del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública y coordinadora del grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Complutense de Madrid.