

¿Por qué la carne procesada aumenta el riesgo de cáncer?

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) evaluó la carcinogenicidad del consumo de carne roja y carne procesada. Los resultados han sido publicados en la revista *The Lancet Oncology* y son muy contundentes: las carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer. Concretamente, la OMS ha alertado de que consumir 50 gramos de carne procesada al día aumenta un 18% el riesgo de sufrir cáncer colorrectal y en menor medida de páncreas y de próstata.

Los investigadores procedentes de 10 países distintos analizaron más de 800 estudios llegando a la conclusión de que el consumo de carne roja era un “probable carcinógeno para humanos” y que la carne procesada era “carcinógena para humanos”, sin paliativos.

“Para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer cólonrectal por el consumo de carne procesada sigue siendo pequeño, pero aumenta con la cantidad de carne consumida”, explica Kurt Straif, jefe del Programa de Monografías de la IARC.

¿Qué alimentos se encuadran en la carne procesada?

Toda aquella que haya sido transformada a través de la fermentación, el ahumado, la salazón... como el tocino, la carne en lata, las salchichas o las hamburguesas.

¿Por qué aumenta el riesgo de cáncer?

Durante el procesamiento o transformación de la carne, se generan productos químicos cancerígenos como compuestos N-nitroso e hidrocarburos aromáticos policíclicos. La cocción de esta carne produce asimismo aminas aromáticas heterocíclicas y otros productos químicos que incluyen hidrocarburos aromáticos policíclicos, presentes, por ejemplo, en el aire contaminado.

Estos resultados no significan que debamos dejar de comer carne. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud expone que “muchas de las recomendaciones nacionales aconsejan a las personas limitar el consumo de carne procesada y carne roja, ya que ambos están vinculados a un mayor riesgo de muerte por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías”.