

## - CARNE -

Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relacionaba el consumo de carne roja y de carne procesada con el cáncer de colon y recto. La noticia no es nueva ya que ésta relación carne-cáncer era conocida o al menos sospechada por la comunicad médica y científica desde hace tiempo, relacionando el **consumo elevado** de carne roja (Toda la carne de mamífero como cerdo, cordero, vacuno y caza, excepto el conejo) y de carne procesada (Según la OMS es la carne que ha sido transformada a través de procesos como la salazón, el curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación, como en las salchichas, beicon, embutidos, preparados cárnicos, etc.), con el cáncer de colon y recto.

Al respecto se vienen realizando estudios desde hace al menos 15 años que llegan a la conclusión de que existe un aumento del riesgo relativo de cáncer colorectal, aunque el riesgo absoluto es pequeño. Así en diversos estudios se ha visto que los que comen menos carne tienen aproximadamente un 5% menos de posibilidades de sufrir este tipo de cáncer y los que más comen un 7% más de posibilidades. Tampoco está clara la cantidad de estas carnes que hay que comer para que aumente el riesgo, y tampoco la relación del riesgo con la forma de cocinarla, que es muy probable que lo aumente. Los estudios no distinguen entre tipos de carne procesada, así que no se sabe las diferencias del riesgo entre comer jamón de jabugo y comer chópéd.

Ante estos resultados nos preguntamos qué actitud hay que tomar y parece adecuada la propuesta de reducir la ingesta de carne roja de la dieta (Por debajo de 150 gramos a la semana) y sustituirla por otro tipo de proteínas animales (carnes blancas y pescado).

En cualquier caso hay que tener en cuenta que el riesgo absoluto es muy pequeño, que la respuesta a una determinada cantidad no está clara y que existen otras variables que influyen en el proceso como la forma de preparación, por lo que comer cantidades razonables hasta 2 – 3 veces por semana como máximo y priorizar la carne blanca y el pescado en la alimentación, que todos los estudios asocian a menor riesgo, es lo adecuado. Además es importante cocinarla con métodos que no impliquen altas temperaturas y asociarla con una ingesta abundante de vegetales y frutas en la dieta cuya reducción del riesgo de cáncer de colon y recto está demostrada y completado con hábitos de vida saludables como no fumar, no beber alcohol, hacer ejercicio y evitar el sedentarismo para luchar contra el sobrepeso y la obesidad y hacer una alimentación rica en frutas y verduras. En cualquier caso, ante la duda, consulte con su médico.

José Ramón Huerta Blanco  
Noviembre 2015