

La ciencia no dice que carne sea igual a cáncer

La OCU pide precaución y coherencia en lo referente al estudio de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) sobre el consumo de carne roja y carne procesada

Las conclusiones del estudio elaborado por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), que depende de la Organización Mundial de la Salud, han generado una gran alarma, ya que algunos titulares poco meditados vienen a decir que la carne es igual de mala que el tabaco o el amianto. Por ello, desde la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), comunicamos lo siguiente:

Calmémonos para entender lo que nos está comunicando la ciencia:

De qué carne hablamos

Es importante aclarar que en el punto de mira está fundamentalmente la carne procesada: carne en lata, salchichas tipo frankfurt, curados, salazones, ahumados... La IARC ha decidido incluirla en el grupo 1: "carcinógeno para el ser humano".

La carne roja no-procesada (ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra) es clasificada como un probable carcinógeno (2A), un escalón por debajo de la carne procesada, ya que la evidencia es menor y las pruebas "no son concluyentes".

En qué se basa esta clasificación

Detrás de este "ranking" de cosas que pueden provocarte cáncer lo que hay son una serie de estudios epidemiológicos que buscan relación entre el mayor consumo de ciertos productos y el riesgo de cáncer.

Estos son los diferentes grupos:

Grupo 1 (carcinógeno para el ser humano - hay pruebas suficientes): aquí es donde ha sido incluida la carne procesada, junto al tabaco, el alcohol, la radiación solar, el amianto, el benceno de la gasolina, los rayos X, el gas mostaza, el plutonio... Es importante resaltar que no se establece la potencia como carcinógeno. No se puede decir que el tabaco sea igual de carcinógeno que la carne procesada. Simplemente, ambas sustancias tienen una relación probada con un incremento del riesgo de cáncer.

Grupo 2A (probablemente carcinógeno - la evidencia no es concluyente): aquí es donde ha sido incluida la carne roja no-procesada, junto a las frituras, los esteroides, el plomo, algunos herbicidas, el formaldehído de los inciensos aromáticos, la infusión de mate...

Grupo 2B (posiblemente carcinógeno - hay algunas pruebas pero lejos de ser concluyentes): el café, el cobalto, el extracto de aloe vera... e incluso el uso del teléfono móvil.

Grupo 3 (sin prueba alguna de que cause cáncer): el té, las luces fluorescentes, los campos magnéticos estáticos...

Grupo 4 (probablemente no-carcinógeno)

Todos estos estudios reconocen abiertamente que no pueden descartar la influencia de otros factores (como por ejemplo el estilo de vida).

Por lo tanto, no podemos tomarnos esto como una causa-efecto simple: siempre desayuno bacon = tendré cáncer. No funciona así y decir lo contrario es no haber entendido nada.

De qué cáncer hablamos

Los estudios de la IARC arrojan la siguiente cifra:

cada 50 gramos de carne procesada al día aumentan un 18% el riesgo de cáncer de colon.

Esto no significa que 50 gramos de carne sean igual a un 18% de probabilidad de sufrir cáncer (como ha podido leerse en algunos medios poco rigurosos).

De lo que hablamos es de un incremento en el riesgo relativo: el consumo habitual de carne procesada produce un incremento del 18% respecto al riesgo que cada uno tiene de padecer este tipo de cáncer.

Imagina que tu riesgo absoluto de sufrir una enfermedad es de un 1% y te expones a un factor que conlleva un riesgo relativo del 18% = tu riesgo absoluto pasa a ser del 1,18%.

Este riesgo es de por sí bajo en la población general (y muy bajo si tu estilo de vida es saludable).

5 consejos que te van a servir

Ante todo, que no cunda el pánico. Las investigaciones continúan y el debate científico prosigue, por lo que no tiene sentido que esta noticia altere radicalmente tu vida.

Lo que tiene sentido es que sigas estas 5 recomendaciones:

1. Moderación: no tomes carne roja más de 3 veces por semana.
2. Evita los preparados: prefiere la carne fresca a la procesada. Limita tu consumo de ahumados.
3. Al punto: la carne cruda no es buena opción (riesgos microbiológicos) pero tampoco pasarse con el tostado, ya que aumentarían los riesgos debido a la presencia de benzopirenos.
4. Poco de todo, mucho de nada: el equilibrio en tu dieta es la clave. Cada alimento tiene sus riesgos y se trata de balancearlos. Puede haber mercurio en el pescado, pesticidas en frutas y verduras, riesgo de cáncer si abusas de la carne procesada... En la variedad está la seguridad.
5. No demonices la carne: si te pasas tiene sus riesgos, pero si te quedas corto te perderás sus beneficios (hierro y proteínas).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>