

Comer o no comer carne: ¿es un dilema?



A finales del mes pasado la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una declaración a través de su centro de prensa sobre el consumo de carne y su relación con el cáncer. Esto, obviamente trajo comentarios inmediatos a todos los niveles, afectando la percepción de millones de fieles consumidores y productores de estos alimentos. Las declaraciones han generado inquietud y se vieron magnificadas y viralizadas en medios sociales por la interpretación que cada quien dio al caso. De hecho, científicamente estos efectos son conocidos desde hace muchos años en el medio de la industria de alimentos tanto por el procesamiento de las carnes como por los aditivos que contienen. En este espacio se tratará de explicar un poco algunos términos y conceptos.

Los estudios se basan en el reporte que hace el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el cual forma parte de la Organización Mundial de la Salud. Con esta información, la OMS emite un comunicado a la población, poniendo al consumo de la carne roja “comprobablemente carcinógeno para los humanos (Grupo 2A), basado en evidencia limitada de que el consumo de carne roja causa cáncer en los humanos y fuerte evidencia mecanicista apoyando un efecto carcinógeno”; y a la carne procesada “carcinógena para los humanos (Grupo 1), basada en evidencia suficiente en humanos de que el consumo de carne procesada causa cáncer colorrectal”. Lo que se puede entender entonces es que hay riesgo de cierto tipo de cáncer y relacionarse con otros tipos en el consumo de carne fresca y definitivamente un riesgo mucho mayor si son carnes procesadas.

¿Y qué son las carnes procesadas? Pues las carnes en las que se usan ciertos aditivos para seguridad y beneplácito de los consumidores. En la época en la que no existían los refrigeradores y para que las carnes no se echaran a perder o las personas se enfermaran o murieran por botulismo, se utilizaron procedimientos como el salado, ahumado, curado, secado, etc.

Actualmente podemos hacer uso de la refrigeración, sin embargo el sabor que proporcionan estos aditivos y procedimientos es muy apreciado. Ejemplos de estos alimentos son las salchichas, jamones, tocino, salami, bologna, cecina, entre otros. Los aditivos



más comunes son los nitritos y sales de nitrógeno, usados para que la carne no cambie de color y se mantenga rosada, al mismo tiempo que reduce el riesgo de botulismo. El punto aquí son las nitrosaminas que pueden formarse cuando los nitritos se combinan con los ácidos del estómago y se convierten en precursores de cáncer en algunas personas. Esto fue descubierto hace ya algunos años y la industria de alimentos bajó (pero no eliminó) el contenido de estas sustancias y elevó el de los antioxidantes para contrarrestar el efecto del riesgo del cáncer añadiendo vitamina C.

Hoy, el problema se agrava porque el consumo de carne aumenta así como la susceptibilidad hacia este tipo de enfermedades, además de que hay más estudios al respecto. La carne fresca también puede contener sustancias químicas que se forman durante el procesamiento o su cocción, aunque el estudio no habla de esto.

La OMS dice “En 2002 ya se había hecho un informe en el que aconsejaba a la población que moderara el consumo de conservas de carne para reducir el riesgo de cáncer”. En el último estudio del CIIC dice que “no se pide a la población que deje de comer carnes procesadas, sino que se indica que la reducción del consumo de estos productos puede disminuir el riesgo de cáncer colorrectal.” En pocas palabras, entre más se comen estos productos, más riesgo se tiene.

La sugerencia en general de la OMS, es que los gobiernos y las agencias reguladoras internacionales realicen evaluaciones de los riesgos y beneficios, pues la carne roja tiene un valor nutricional y es recomendada en las dietas actuales por su alto contenido de proteína. Lo que nos deja con la duda: Entonces, ¿comemos o no comemos carne? Y creo que no hay duda. Más bien la pregunta sería ¿qué tanto te quieres arriesgar? Bon appétit.

Mtra. Guadalupe Rocha

Departamento de Turismo

mariag.rocha@udlap.mx