



Consumo de carne y cáncer

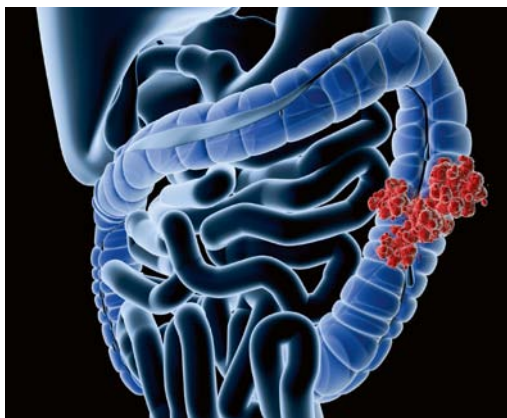
¿Hasta qué punto las carnes rojas y las procesadas causan tumores colorrectales?

El cáncer colorrectal es el más habitual de todos los tumores en España; alcanza una frecuencia del 15 por ciento, según la Sociedad Española de Oncología Médica. Sin embargo, no resulta el más letal: su tasa de mortalidad, del 14 por ciento, es inferior a la del cáncer de pulmón, del 20 por ciento. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer concluían, en 2007, que la ingesta de carne roja o procesada representaba una causa convincente de cáncer colorrectal, por lo que recomendaban limitar su consumo. Desde entonces, la ingesta de este alimento ha sido objeto de debate y publicidad negativa.

La mayor incidencia de este tumor en los últimos años se ha asociado a la dieta occidental, que da preferencia a la carne roja y las grasas saturadas por encima de las frutas y las verduras. Estas últimas constituyen una fuente de fibra, un factor de protección frente al desarrollo del cáncer. No obstante, algunos elementos de confusión pueden enmascarar esta asociación, ya que quienes consumen gran cantidad de carne roja o procesada (salchichas, embutidos...) y pocos vegetales suelen tomar mucho azúcar, beber más alcohol y llevar una vida más sedentaria. En consecuencia, para entender esta relación es necesario evaluar la globalidad de la dieta y el estilo de vida. De hecho, estimaciones realizadas en EE.UU. sugieren que la mitad de los casos de cáncer colorrectal podrían evitarse mejorando la dieta y aumentando la actividad física.

Se han propuesto varios mecanismos para explicar el efecto perjudicial de la carne. Uno de ellos es la formación de nitrosaminas. Estas se generan, en las condiciones de acidez del estómago, por la reacción entre los nitratos y nitritos añadidos a los productos cárnicos (para mejorar su conservación y prevenir el botulismo) con

las aminas secundarias, abundantes en dichos productos. De este modo, en 2010, el comité de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer concluyó que los nitratos y los nitritos son sustancias probablemente carcinógenas. La percepción negativa de estos compuestos ha llevado a reformular la curación de los productos cárnicos, mediante la reducción de su contenido y la adición de ascorbato y eritorbato, que actúan como inhibidores de la nitrosación y aceleran la curación. No obstante, algunos vegetales (puerro, rábano, remolacha o espinacas) presentan un gran contenido en nitratos, que pueden ser metabolizados y convertidos en nitritos por los microorganismos de la cavidad



bucal. Así, el riesgo de cáncer asociado a la carne [por los nitratos y nitritos que contiene] es relativamente bajo si se compara con el de ciertos vegetales. Por otro lado, el hierro de los productos cárnicos, que es un nutriente esencial, también favorece la formación de compuestos nitrosos (y, además, puede promover por sí solo la carcinogénesis).

Otro mecanismo que podría favorecer el cáncer colorrectal es la alteración de la comunidad bacteriana del tracto intestinal inferior. Esta suele actuar como mediadora en la relación entre los alimentos y el intestino, y ejerce un efecto protector frente

al desarrollo de un tumor. Su modificación a causa de las grasas presentes en la carne roja podría relacionarse con una mayor incidencia del cáncer colorrectal.

La obesidad y el sobrepeso constituyen otro factor de riesgo. Ambos implican serios problemas para la salud, entre ellos la diabetes y el infarto de miocardio, patologías que exhiben una fuerte relación causal con diferentes tipos de cáncer, entre ellos el colorrectal.

Un último factor es la formación de compuestos cancerígenos, como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (entre ellos el benzopireno) y las aminas heterocíclicas, cuando las carnes se someten a altas temperaturas (asado, barbacoa), un daño que, obviamente, no es atribuible al alimento en sí mismo.

Pero, a pesar de los efectos perjudiciales de su consumo excesivo, la carne roja constituye una fuente de nutrientes beneficiosos. Contiene proteínas, vitamina B₁₂, hierro y zinc, sustancias necesarias para el organismo y que suelen ser deficitarias en la alimentación. No obstante, el exceso de estas puede desequilibrar la dieta, con el resultado de una deficiencia en otros nutrientes y compuestos bioactivos que ejercen una función protectora al contrarrestar los efectos citotóxicos y mutagénicos de una dieta muy rica en carne.

En resumen, las dietas desequilibradas, el sedentarismo y determinadas formas de cocinado pueden ser factores de confusión cuando se establece, sin los debidos matices, una relación entre la tendencia al aumento del cáncer colorrectal y el consumo de carne roja. Parece prudente, pues, recomendar una alimentación variada, rica en frutas y verduras, que incluya una cantidad moderada de carnes (un máximo de 70 gramos diarios), preferiblemente magras (que pueden incorporar cierta proporción de carnes rojas) y, en menor medida, procesadas. ■