

ALERTA DE LA OMS SOBRE EL CONSUMO DE CARNE ROJA Y CARNE PROCESADA

Dr. Benjamín Martín

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el consumo de carne roja y carne procesada tiene efectos cancerígenos.

Esta afirmación esta basada en un estudio realizado por la Agencia Internacional de Investigación sobre el cáncer (siglas en ingles IARC) que, en un grupo de trabajo de 22 expertos en la materia de 10 países, encontraron evidencia suficiente para afirmar que la carne roja y sobre todo la carne procesada provoca cáncer colorrectal.

Según el proyecto Globocan de la IARC en la pagina web de la OMS (http://globocan.iarc.fr/Pages/fact_sheets_population.aspx) publica los últimos datos sobre la incidencia de cáncer en el mundo. En el 2012, los cánceres más comunes en el mundo fueron los siguientes (en hombres y mujeres):

Cáncer de pulmón (13% de todos los cánceres diagnosticados; 1.8 millones de personas).

Cáncer de mama (12% de todos los cánceres diagnosticados; 1.7 millones de personas).

Cáncer colorrectal (10% de todos los cánceres diagnosticados; 1.4 millones de personas).

Cáncer de próstata (8% de todos los cánceres diagnosticados; 1.1 millones de personas).

Cáncer de estómago (7% de todos los cánceres diagnosticados; 952,000 personas).

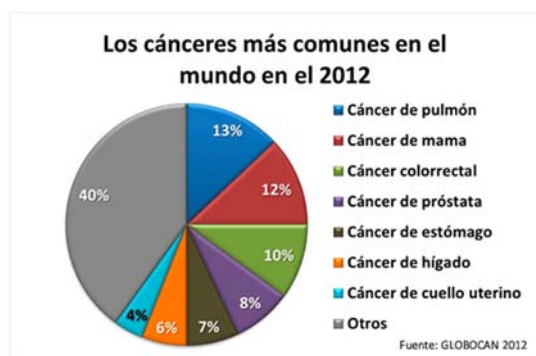
Cáncer de hígado (6% de todos los cánceres diagnosticados; 782,000 personas).

Cáncer de cuello uterino (4% de todos los cánceres diagnosticados; 528,000 personas).

En el 2012, los cánceres que se diagnosticaron más comúnmente en el mundo:

Entre los hombres: Pulmón, próstata, estómago, hígado y colorrectal.

Entre las mujeres: Mama, pulmón, cuello uterino, estómago y colorrectal.



El término carne roja se refiere a carne no procesada del musculo de mamífero (res, ternera, cerdo, cordero, caballo, cabra, etc.) y el término carne procesada se refiere a la carne que se ha transformado a través de salazón, curado con humo, fermentación y otros procesos encaminados a la conservación y mejora del sabor

La carne roja y procesada tiene proteínas de alto valor biológico (todos los aminoácidos esenciales) , micronutrientes y vitaminas (hierro libre y hierro hemo, zinc; Vit B12). Por lo que el ser humano consigue a través de ella ingredientes esenciales para una buena nutrición. Si restringimos su aporte debemos conocer los alimentos que pueden suplir esta restricción de la dieta.

Según la Asociación Americana de Dietética, las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas son saludables, nutricionalmente adecuadas y proporcionan beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de determinadas enfermedades como la obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes, etc. Concluye que para seguir una dieta restrictiva deben tener o ser asesorada sobre consejos nutricionales para suplir las posibles deficiencias y conseguir una dieta bien balanceada.

La nitrosamina (nitrito + amina) es un iniciador de tumores mas conocido procedentes de la dieta. Su origen proviene de los nitritos que se utilizan para la conservación de las carnes, sobretudo, procesadas y a pesar que por si solos no son dañinos al combinarse con las aminas existentes en el estómago producen las nitrosaminas. Las nitrosaminas son uno de los agentes cancerígenos mas potentes de la dieta ya que son solubles en agua y se asimilan y distribuyen en todos los tejidos corporales.

La vitamina C y vitamina E, además de ser antioxidantes, pueden evitar o reducir la formación de estas nitrosaminas por lo que una dieta con abundantes frutas y verduras (ricas en estas vitaminas) pueden mantener niveles muy bajos o prácticamente ausencia de nitrosaminas.

Con la elaboración del procesado de la carne roja pueden formarse productos químicos cancerígenos como componentes del N-nitroso (NOC) e hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH) y con las altas temperaturas de la cocción en forma de frituras, horno o parrilla se producen aun mayores cantidades de estos productos químicos cancerígenos.

El grupo de expertos evaluaron mas de 800 estudios epidemiológicos observacionales y valorando por separado la carne roja y la carne procesada. Disponían de datos dietéticos cuantitativos y cuestionarios con un gran tamaño de muestra y controlados los principales factores de confusión potenciales debido a la población estudiada y el tipo de cáncer. Los estudios observacionales son validos para las conclusiones tomadas con la condición que sean de gran amplitud ya que en caso contrario debemos recurrir estudios controlados (con o sin placebo) que en este caso son prácticamente inviables.

Pregunta: ¿La muestra de los estudios observacionales es lo suficientemente grande para respaldar estos resultados ?

Pregunta: ¿Se han tenido en cuenta las condiciones genéticas de las poblaciones estudiadas?

Los datos estaban disponibles para mas de 15 tipos de cáncer pero en un gran numero de estudios, en el consumo de carne procesada se encontró una asociación positiva con el cáncer colorrectal . Asociaciones positivas también se encontraron entre el consumo de carne roja y el cáncer de páncreas y próstata y tambien entre el consumo de carne procesada y el cáncer de estomago. La mayoría de miembros del grupo de expertos llegó a la conclusión de que existen pruebas suficientes en seres humanos para tener en consideración la carcinogenicidad del consumo de carne procesada. Asimismo el grupo de expertos llegó a la conclusión de que existe evidencia limitada en los seres humanos para tener en consideración la carcinogenicidad del consumo de carne roja.

La IARC (<http://www.iarc.fr/>) utiliza una clasificación basada en cuatro grupos (1, 2A, 2B, 3, 4) para evaluar la evidencia científica hallada en los estudios y definir una posible asociación con el cáncer en seres humanos (**ver Tabla 2. Clasificación de la IARC**). El grupo 1 es **cancerígeno** para los seres humano y el grupo 2B es **probablemente cancerígeno** para los seres humanos.

2. Clasificaciones de la IARC

(Por evaluación de la evidencia científica)

IARC utiliza cinco clasificaciones para evaluar la solidez de la evidencia científica, y definir una posible asociación con el cáncer en los seres humanos.

Por cada agente estudiado, un grupo de trabajo de especialistas de la IARC establece una opinión, por consenso, sobre si las pruebas científicas, de alguna manera son fuertes, suficientes o limitadas. Asimismo, definen si la evidencia es suficiente para llegar a una conclusión.

La IARC no define el "riesgo" o probabilidad de daño a los seres humanos. Sólo considera la fuerza de la evidencia científica para establecer una posible o probable asociación con el cáncer. Es importante destacar que, el riesgo no puede estar presente en los niveles diarios de exposición del agente que se evalúa.

Grupo 1 Cancerígeno para los seres humanos	Grupo 2A Probablemente Cancerígeno para los seres humanos	Grupo 2B Posiblemente Cancerígeno para los seres humanos	Grupo 3 No se clasifica	Grupo 4 Probablemente no Cancerígeno para los seres humanos
La evidencia ha probado que es un agente que se asocia con el cáncer en seres humanos	Existe evidencia limitada de una asociación con el cáncer en seres humanos, pero pruebas suficientes de asociación con el cáncer en animales de experimentación	Existe evidencia limitada de una asociación con el cáncer en seres humanos, pero pruebas insuficientes asociadas con el cáncer en animales de experimentación.	La evidencia indica que no es posible clasificarlo como un agente cancerígeno, basado en la información científica disponible	Existen pruebas para demostrar que el agente "no está asociado" con el cáncer en seres humanos
EJEMPLOS	EJEMPLOS	EJEMPLOS	EJEMPLOS	EJEMPLOS
107 agentes, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> > Bebidas Alcohólicas > Asbesto (todas las formas) > Arsénico > El benceno > El formaldehído > la radiación ionizante (todos los tipos) > Consumo de tabaco, en fumadores y no fumadores. > Pintor (exposición ocupacional) > La luz del sol – Rayos UV (radiación solar) 	58 agentes, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> > Peluquería o peluquero (exposición ocupacional) > Petróleo refinado (exposición ocupacional) > trabajo por turnos que implica trastornos circadianos (interrupción a la normalidad los patrones de sueño) > Gases de combustión de automotores. > Lámparas bronceadoras. 	249 agentes, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> > Café (vejiga y tracto urinaria) > Combustible diesel, marinos > Limpieza en seco (exposición ocupacional) > Bomberos (exposición ocupacional) > Estireno > Trabajo en Fabricación Textil > Campos Magnéticos de muy baja frecuencia – Red Eléctrica (ELF) > Polvos de talcos higiénicos. 	512 agentes, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> > Ácido acrílico > Clorados en agua potable > Productos para dar color al pelo (uso personal) > La iluminación fluorescente > Campos Eléctricos de muy baja frecuencia – Red Eléctrica (ELF). > Mercurio. > Sacarinas 	Un agente: <ul style="list-style-type: none"> > caprolactama <p>NOTA: Tener en cuenta que la Caprolactama es altamente tóxica y no debe ser considerado como "seguros", salvo para esta clasificación</p>
Referencias: Lista complete de agentes clasificados por IARC - http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php Información de IARC, Terminos & Definiciones - http://monographs.iarc.fr/ENG/Preamble/index.php Explicación de los EMF - http://www.emfexplained.info				

El grupo de expertos clasifica el consumo de carne roja procesada como cancerígena para los seres humanos (grupo 1) sobre las bases de la evidencia científica para el cáncer colorrectal y adicionalmente también hay una asociación positiva con el consumo de carne roja procesada con el cáncer de estómago.

Pregunta: *¿Se han tenido en cuenta, en el caso del cáncer de estómago, las poblaciones con alta incidencia de infección por Helicobacter pilory, agente declarado por OMS como potencialmente cancerígeno?*

El grupo de expertos clasifica también el consumo de carne roja como probablemente cancerígena para los seres humanos (grupo 2A) sobre las bases de la evidencia científica para el cáncer colorrectal y una asociación positiva para el cáncer de páncreas y de próstata.

El grupo de expertos de la IARC no ofrece recomendaciones sanitarias sobre el consumo de carne roja o procesada ya que esto corresponde a la OMS o a los Gobiernos Nacionales pero sus conclusiones son consistentes, a pesar de basarse en estudios observacionales dado el gran número de la muestra estudiada, pero apuestan por limitar su consumo.

Estamos pendientes de la declaración de la OMS sobre el consumo de carne roja y carne roja procesada, dada la alarma social que ha creado esta reciente publicación del grupo de expertos de IARC, para que basándose en la postural de la OMS, los Gobiernos nacionales puedan dar las recomendaciones para la población en general.

Todavía hay muchas dudas sobre las conclusiones del grupo de expertos y solo el tiempo dará o quitará razones. La Medicina siempre se mueve en un oleaje de conocimientos de ida y vuelta.

Bibliografía

Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi FE, Benbrahim-Tallaa L, Guha N, Mattock H1, Straif K; International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Lancet Oncol. 2015 Oct 23. pii: S1470-2045(15)00444-1. [Epub ahead of print]. PMID 26514947