

Coma sano
y punto

**POCO DE TODO Y
MUCHO DE NADA**

Esa frase es la
que mejor resume
nuestros consejos
y se puede aplicar a
la carne.

No es lo mismo

La ciencia no dice carne = cáncer

Se ha desatado la alarma por los resultados de una evaluación sobre el consumo de carne roja y procesada que ha publicado la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), que depende de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estamos hablando de los resultados de unos estudios epidemiológicos, basados en comparaciones entre grupos de personas que comen o no comen carne.

No es nada nuevo. OCU ya ha advertido en otras ocasiones de los riesgos de abusar de la carne y también de su relación con el cáncer.

“La carne procesada, igual de cancerígena que el tabaco”. FALSO. La IARC ha dicho que la carne procesada ha ingresado en el grupo 1 de “carcinógenos para el ser humano”, donde ya estaban el tabaco, el alcohol, la radiación solar, los rayos X... Eso no quiere decir que todas estas sustancias tengan la misma potencia como carcinógenos. Simplemente, hay sospechas muy fundadas de que hay una relación entre el consumo de carne procesada y el riesgo de cáncer.

Embutido, bacon, salchichas tipo frankfurt, carne en lata, los salazones, ahumados... Todos son carnes procesadas: han sufrido una transformación y pueden llevar mezcla de distintas carnes o de músculos con sangre, cartílagos, aditivos (como nitritos y nitratos)...

“50 g de carne procesada son igual a un 18 % de probabilidad de sufrir cáncer”. FALSO. La OMS está hablando de un incremento en el riesgo relativo, no del riesgo absoluto: por cada 50 g de carne procesada consumida a diario y de forma habitual se produce un incremento del 18 % respecto al riesgo que uno tendría si no consumiera carne. Aunque el riesgo de cáncer de colon en la población general es muy bajo, sobre todo si su estilo de vida es saludable.

El riesgo es menor para la carne roja. La carne roja sin procesar está en el grupo 2, de “probable carcinógeno” junto a las frituras, el plomo, los esteroides... Es un escalón inferior porque las pruebas son menos concluyentes. Carne roja son los músculos de los mamíferos: caballo, cabra, cerdo, cordero, vaca.

CONSEJOS OCU:

1. **Variedad, equilibrio y moderación.** Cada alimento tiene sus riesgos y se trata de alternarlos y balancearlos para que la dieta sea segura.
2. **Carne roja, la justa.** No tome carne roja más de 3 veces por semana. Otras fuentes de proteínas: carne de aves, legumbres, huevos, pescado.
3. **Poca carne procesada.** Solo en algunas ocasiones.
4. **Ni cruda ni quemada.** La carne cruda tiene riesgos microbiológicos. Con el churruscado o el ahumado se forman sustancias cancerígenas como los benzopirenos.
5. **Si suprime del todo la carne,** para comer sano tendrá que buscar otras fuentes de hierro y proteínas. Si no lo hace, su dieta será deficitaria.