



©wallpaperscraft.com

Sensacionalismo de los medios y confusión en el tema de las carnes procesadas

27-10-2015

A nadie se le escapa que hubo un tema estrella la semana pasada relativo a la alimentación; se trata del anuncio de la OMS respecto a la relación entre el cáncer y el consumo de carne roja y carne procesada. Aunque estamos entre profesionales, no está de más aclarar algunos términos del comunicado y recordar qué son los nitratos y cuál su función.

El comunicado emitido el pasado lunes 26 de octubre por la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC por sus siglas en inglés) respecto a la relación entre el cáncer y el consumo de carne roja* y carne procesada*, ha causado un aluvión de titulares y no poca alarma social. A pesar de todo, nada que no se supiese ya, y en el fondo, una simple recomendación de moderación a la hora de consumir esos productos.

Antes de seguir, aclarar que la IARC es una rama de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que funciona independientemente, y cuya misión es coordinar y realizar investigaciones sobre las causas del cáncer en humanos, los mecanismos de la carcinogénesis y desarrollar estrategias científicas para el control del cáncer. Tal como explicó **María Neira**, directora de Salud Pública y Medio Ambiente de la OMS y una de las expertas que ha participado en este informe, en unas declaraciones a la Cadena Ser, *"la agencia lo que hace es clasificar diferentes alimentos y sustancias químicas en función del conocimiento científico sobre su efecto de inducir o no el cáncer. A partir de ahí se trata de ver los riesgos reales que representan y desde la OMS trabajamos en cómo interpretar esa clasificación de cara a la salud pública"*.

Una cosa es la clasificación y otra el riesgo real

El comunicado de la IARC clasifica la carne roja en el Grupo 2A (probablemente carcinógeno para los humanos) y a las carnes procesadas en el Grupo 1 (carcinógeno para los humanos). Esta clasificación no evalúa si el riesgo para la salud es grande o pequeño sino la solidez de la evidencia científica. El consumo de determinado alimento puede suponer un riesgo pequeño aunque sólidamente comprobado, como es el caso que nos ocupa. El propio **Kurt Straif**, jefe del Programa de Monografías de la IARC,

afirma en el comunicado que *“para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por el consumo de carne procesada sigue siendo pequeño, pero este riesgo aumenta con la cantidad de carne consumida. En vista del gran número de personas que consumen carne procesada, el impacto global sobre la incidencia del cáncer es de importancia para la salud pública”*.

Tal como recuerda Neira, hace años que nadie recomienda un consumo diario de este tipo de productos. La clasificación en el Grupo 1 es algo *“que no ha sorprendido a ningún experto; hay más de 800 publicaciones científicas en los últimos años que avalan lo que se está diciendo. No hay ninguna novedad significativa en la noticia”*. *“La única regla a seguir—continúa Neira— es la de la moderación y el sentido común. Todo orienta a que consumir más de dos veces por semana alimentos basados en carnes procesadas aumentaría el riesgo. Por otra parte, el cáncer es una enfermedad multifactorial que tiene que ver con otras cuestiones relacionadas con el estilo de vida en general, el sedentarismo, el tabaco, el consumo de alcohol...”*.

Christopher Wild, director de la IARC, afirma en este sentido que *“estos hallazgos apoyan las actuales recomendaciones de salud pública acerca de limitar el consumo de carne. Al mismo tiempo, la carne roja tiene un valor nutricional. Por tanto, estos resultados son importantes para permitir a los gobiernos y a las agencias reguladoras internacionales realizar evaluaciones, a fin de balancear los riesgos y beneficios de consumir carne roja y carne procesada, y poder brindar las mejores recomendaciones dietéticas posibles”*.

La cara y la cruz de los nitratos

En cuanto a los efectos de las carnes procesadas en nuestro cuerpo hay que aclarar que no es el alimento en sí el que es nocivo sino las sustancias que se le añaden en el procesado.

Tal como nos explica **Félix Martín**, licenciado en veterinaria, experto en gestión de la calidad y colaborador habitual de nuestro medio, los productos que llamamos curados lo son porque llevan unas sales en cuya composición se incluye sal (cloruro sódico) y unas sustancias conservantes y antioxidantes llamadas nitratos y nitritos.

Normalmente, a partir de los nitratos, y por acción de los microorganismos presentes en el producto, se produce una acumulación de nitritos en los alimentos curados. Estos últimos son los responsables de cambios fundamentales en este tipo de alimentos (color característico, aromas...), pero también intervienen sobre la proliferación microbiana en estos productos, principalmente por ralentización e incluso inhibición del crecimiento de los microorganismos, especialmente de los patógenos.

De entre estos microorganismos, preocupa especialmente el *Clostridium botulinum*, ya que es un microorganismo con capacidad para producir una potente y letal toxina y además, en los productos cárnicos, puede encontrar unas muy buenas condiciones (anaerobias) de multiplicación y de producción de dicha toxina.

La acción antimicrobiana de estos conservantes depende a su vez del pH, aumentando 100 veces por cada unidad de pH de descenso, es decir, que a mayor acidez, mayor eficacia antimicrobiana. Este es el principal motivo para el uso de nitratos en los productos curados, ya que en estos alimentos se dan las condiciones para una probable producción de toxina botulínica, especialmente en las fases iniciales de elaboración.

En consecuencia, la existencia de estos conservantes es una ventaja significativa para garantizar la seguridad del producto. Recordemos que, por otra parte, estos productos cárnicos no sufren ningún tratamiento térmico que garantice la destrucción de esporas bacterianas termorresistentes, como las de los clostridios (esterilización).

Los nitratos en sí mismos no son tóxicos. El peligro empieza cuando los nitratos se transforman en nitritos, ya que estos, una vez en el aparato digestivo, pueden reaccionar con aminas procedentes de alimentos proteicos, de origen animal, y formar nitrosaminas que son las moléculas realmente peligrosas para el organismo (cancerígenas). Las nitrosaminas también pueden formarse en el propio producto cárnico si éste lleva un proceso de maduración prolongado.

Por otra parte, se ha comprobado que el empleo de mezclas de nitritos con ascorbatos (vitamina C) se considera clave para prevenir el riesgo de botulismo pese a la eventual formación de nitrosaminas. Ello se debe a que la vitamina C inhibe la formación de nitrosaminas *in vitro* y podría ayudar a protegernos de las sustancias nitrosadas *in vivo*. Algunos autores explican que el aumento de la ingestión de esta vitamina explicaría, al menos en parte, la disminución de la incidencia del cáncer gástrico observado en los últimos años.

En cualquier caso, conviene recordar que la principal fuente de aporte de nitrosaminas en el organismo humano es el tabaco.

En el punto medio está la virtud

En resumen, aunque la presencia de nitratos y nitritos en los alimentos puede constituir un riesgo potencial para la salud por la formación (exógena o endógena) de nitrosaminas, su eliminación de la lista de ingredientes puede constituir un peligro mucho mayor por su efecto inhibitorio sobre los clostridios formadores de toxinas mortales.

Por este motivo, desde la UE se han fijado, tras numerosos estudios, las concentraciones máximas tolerables para cada producto de modo que garanticen su eficacia antimicrobiana con el mínimo riesgo.

Como en otros casos, en el punto medio está la virtud. Diariamente estamos expuestos a sustancias potencialmente cancerígenas sin que reparemos en ello. Para evitarlas tendríamos que quedarnos en casa, no salir a la calle y ni aun así estaríamos protegidos al 100%.

Todos los días tenemos que respirar, comer y beber y es inevitable la exposición a algún agente tóxico. En estos casos, todo es

cuestión de dosis y de efectos a acumulativos y a largo plazo. Por ello, no hay motivo alguno para renunciar al consumo de nuestros exquisitos embutidos, pero por otra parte hay que ser conscientes que el consumo habitual, mantenido y en grandes cantidades de los mismos puede incrementar nuestras probabilidades de desarrollar algún tipo de cáncer digestivo.

(*) Cuando la OMS habla en su comunicado de carne roja y carne procesada se refiere, literalmente, a:

CARNE ROJA: *“Todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra”.*

CARNE PROCESADA: *“Carne que se ha transformado a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación. La mayoría de las carnes procesadas tienen carne de cerdo o de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre”.*

Documentos de interés:

- Nota de prensa de la IARC: [‘Monografías de la IARC evalúan el consumo de la carne roja y de la carne procesada’](#).
- Resumen en español del monográfico del documento de la World Cancer Research Found y la American Institute for Cancer Research sobre la recomendación de disminuir el consumo de carnes procesadas y rojas [‘Alimentos, nutrición y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial’](#).

Noticias Relacionadas

- La conservación de los alimentos: nitratos, nitritos y la seguridad de los ‘curados’ (V)



Ana Turón, periodista especializada en el sector de la restauración social y colectiva. Impulsora y responsable de www.restauracioncolectiva.com, único medio de comunicación dedicado al 100% al sector de las colectividades en España; y también del ‘Congreso de Restauración Colectiva’ (CRC). @:
aturon@restauracioncolectiva.com / LinkedIn.