

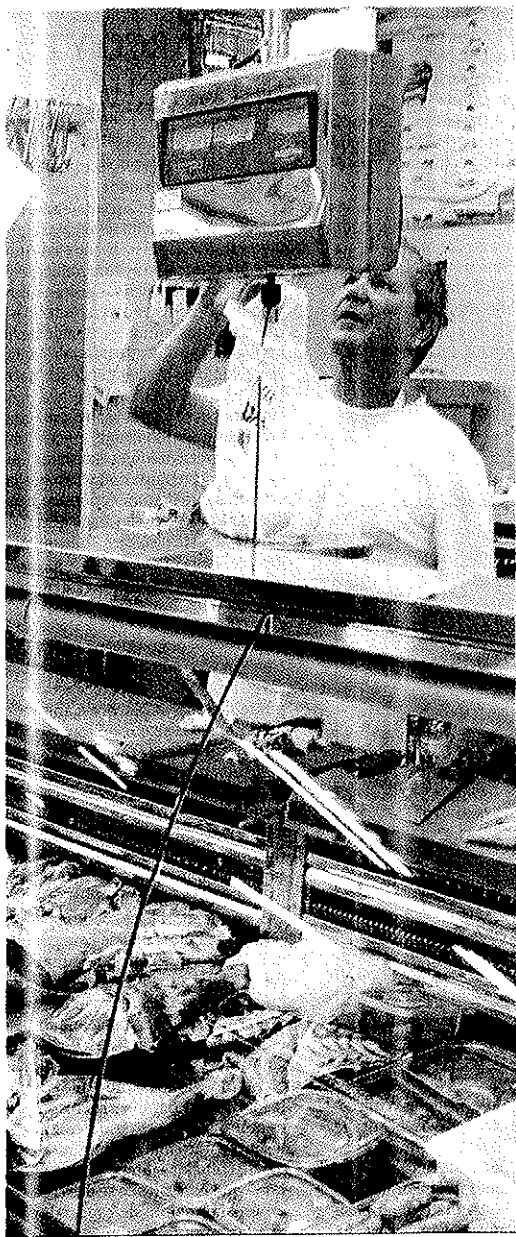
GRANADA

SALUD | REVOLUCIÓN MUNDIAL TRAS EL INFORME DE LA OMS

CARNES ROJAS Y PROCESADAS:

Los riesgos de alejarse de la dieta mediterránea

● Los expertos avalan la relación entre cáncer colorrectal y el consumo excesivo de determinados alimentos



Millones de personas se replantean su alimentación tras el informe.

ASOCIADO

S. Vallejo GRANADA

Las carnes rojas y las carnes procesadas son carcinógenas. Esta frase tan rotunda lleva titulando noticias en medios de comunicación de todo el mundo desde que hace justo una semana la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtiera de los riesgos de consumos elevados de estos alimentos como causa de cáncer colorrectal y otro tipo de patologías. En concreto, la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), el órgano de la OMS especializado en esta enfermedad, ha evaluado "la carcinogenicidad del consumo de carne roja y carne procesada" de forma que concluyen que por cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%. En Granada, el riesgo es que uno de cada 20 hombres y una de cada 38 mujeres desarrollará cáncer de colon y recto antes de cumplir los 75 años. Por lo que la prevención es importante.

Desde entonces, las preguntas sobre la idoneidad de la dieta, la frecuencia de consumo de ciertos alimentos o la erradicación total de los mismos del consumo llenan las conversaciones de la mayoría de la población, alarmada por la noticia. ¿Puedo seguir comiendo hambur-

guesas, haciendo barbacoas o tomando embutidos o salchichas?

Para encontrar una respuesta adecuada, por la trascendencia de la noticia, hay que recurrir a la voz y el análisis de expertos para situar en su justa medida el informe. La directora del Registro de Cáncer de Granada de la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), María José Sánchez, explica a Granada Hoy el informe y da las claves para interpretarlo. Según Sánchez, este

María José Sánchez
Dtra. Registro Cáncer Granada

En el 90 o 95% del cáncer influyen factores medioambientales y el principal es la dieta"

informe llega tras comprobar "que hay evidencia científica" por estudios en humanos y en animales de que esas sustancias son carcinógenas. Así, un grupo de trabajo de 22 expertos de 10 países ha clasificado el consumo de carne roja (ternera, cerdo, vaca, cordero, caballo y cabra) como "probablemente carcinógeno para los humanos (grupo 2A)", basado en que la evidencia de que el consumo de carne

roja causa cáncer en los humanos es limitada". Esta asociación se observó principalmente con el cáncer colorrectal, pero también con el de páncreas y el de próstata. En el caso de la carne procesada, se ha clasificado como "carcinógena para los humanos (grupo 1)", basada en evidencia suficiente en humanos de que el consumo de carne procesada causa cáncer colorrectal". Así de rotundo.

Sánchez destaca que para esta conclusión se han considerado "más de 800 estudios epidemiológicos que trataban de ver la relación de varios tipos de cáncer con el consumo de carne roja y procesada, en muchos países y con dietas diversas". Estudios realizados en los últimos 20 años. "Esta clasificación tiene en cuenta la evidencia en los estudios en humanos y animales. No quiere decir el riesgo de desarrollar una enfermedad", aclara. De hecho, la carne procesada se ha incluido en el mismo grupo de riesgo que el tabaco, por ejemplo, cuando la magnitud de las dos sustancias es muy diferente. Así, está demostrado que el consumo acumulado de entre 10 y 20 cigarrillos al día aumenta un 1.000% el riesgo de padecer cáncer de pulmón, mientras que el consumo de más de 50 gramos al día de carnes procesadas aumenta el riesgo de cáncer colorrectal un 18%. En carnes rojas no hay una cantidad mínima recomendada.

Por tanto, la pregunta es clara. ¿Si se consume más de lo recomendado estos alimentos, se desarrollará cáncer? Según la directora del

LAS CLAVES DEL INFORME DE LA OMS

ORIGEN

Evaluación del consumo de la carne roja y procesada

El informe lo emite la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), un órgano de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Ha participado un grupo de trabajo de 22 expertos de 10 países y se han revisado más de 800 estudios que investigaron asociaciones para más de una docena de tipos de cáncer.

CARNES ROJAS

Probablemente carcinógena asociada al cáncer colorrectal

Se refiere a todos los tipos de carne muscular de mamíferos, tales como la carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra. Su consumo se clasifica como probablemente carcinógeno para los humanos. Se observa asociación principalmente con el cáncer colorrectal, aunque también con el de páncreas y próstata.

CARNES PROCESADAS

Salchichas, jamón y carne en conserva, carcinógenas

Carne transformada con salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o conservación. Contiene carne de cerdo, menudencias o sangre. Ejemplos: frankfurters, jamón, salchichas, carne en conserva, cecina, carne seca, carne en lata, preparaciones y salsas a base de carne. Se clasifica carcinógena para los humanos (grupo 1).



SALUD PÚBLICA

Riesgo bajo pero que afecta a muchas personas

Según el jefe del programa de monografías del CIIC, Kurt Straif, "para un individuo, el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal por su consumo de carne procesada sigue siendo pequeño, pero este aumenta con la cantidad de carne consumida", por lo que dijo que es importante para la salud pública.

registro de cáncer de la EASP, el cáncer es una "enfermedad multifactorial". "Entre el 5 y el 10% del cáncer es genético. En el otro 90 o 95% influyen factores medioambientales, y ahí tiene mucha importancia la dieta (afecta a entre el 30 y 35% del total de casos de cáncer), el tabaco, el consumo excesivo de alcohol y la obesidad". Así que controlar la alimentación y llevar una dieta equilibrada con productos beneficiosos para el organismo es fundamental para prevenirlo.

Una recomendación que no es de ahora, con el informe de la OMS, sino que hay muchos estudios que lo reflejan, como el estudio EPIC realizado en 2013 sobre 520.000 personas en Europa y en el que participan 8.000 personas de Granada y que dice que alejarse de la dieta mediterránea aumenta el riesgo de cáncer de colon y recto y de otros cánceres. En general, el consumo elevado de carnes rojas y procesadas, según un estudio publicado en 2013, aumenta la mortalidad prematura y la presencia también de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

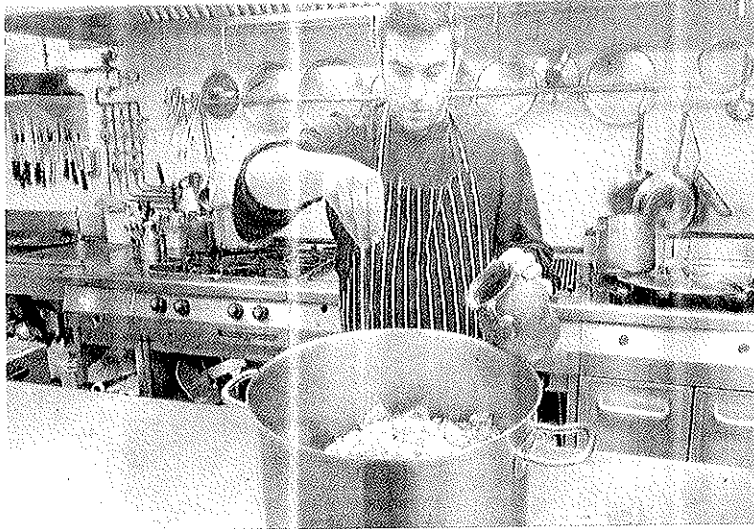
Así, según Sánchez, tomar alimentos ricos en fibra, pescados, legumbres, frutas, verduras (en definitiva, comer más productos de origen vegetal y no de animal), no fumar, limitar el consumo de alcohol y carnes procesadas y hacer ejercicio es la mejor forma de realizar esa prevención primaria. "Eso no quiere decir que no se tomen carnes rojas, que también tienen beneficios para la salud por sus nutrientes y el aporte de hierro, zinc o vitaminas", pero en su justa medida (no más de 500 gramos a la semana). Del consumo de carne, se recomienda la ingesta de carne blanca (pollo, pavo o conejo), "que es mejor que la carne roja, que a su vez es preferible a las procesadas".

Para Sánchez, esta publicación llega una vez que ha habido suficiente evidencia científica. Y reconoce que la incidencia del cáncer colorrectal va en aumento. En Granada, según el Registro de Cáncer de la EASP, el cáncer de colon y recto es el tercero en hombres y el segundo en mujeres. Al año se diagnostican unos 541 casos nuevos por cada 100.000 habitantes. La tendencia va al alza y desde 1985 a 2012 ha aumentado un 3,7% cada año en hombres y un 2,3% en mujeres.

EVIDENCIAS

Hallazgo que apoya la limitación del consumo

Estos hallazgos, según los expertos, apoyan "las actuales recomendaciones de salud pública acerca de limitar el consumo de carne", dijo tras presentar el informe el director del CIIC, Christopher Wild, que destaca la importancia de estos estudios en "poder brindar las mejores recomendaciones dietéticas".



Los negocios de la zona no se han visto por ahora afectados por las recomendaciones de la OMS.

J. Romero *CRÓNICA*

El tradicional y exquisito Plato Alpujarreño por lo general está compuesto de papas a lo pobre con huevo revuelto, pimientos, lomo en orza, chorizo, morcilla y jamón. Los últimos cuatro ingredientes mencionados están bajo sospecha en el informe de la Organización Mundial de la Salud que advierte del riesgo cancerígeno del consumo de carne procesada y carne roja.

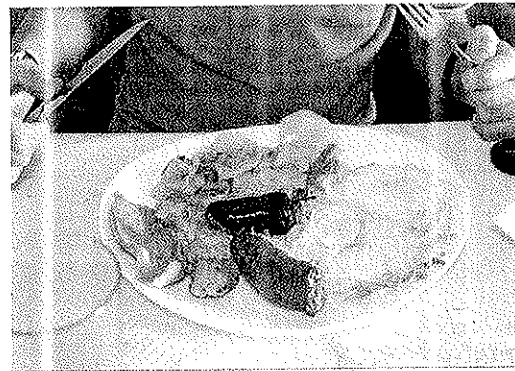
Un anuncio que, de tomarlo al pie de la letra, podría suponer un mazazo a los productores cárnicos. No obstante, en una comarca como la Alpujarra, donde la gastronomía está enfocada precisamente a lo que la OMS alude: a la carne, los embutidos y los jamones, no parece por el momento haber conseguido ningún cambio en el consumo de sus vecinos y visitantes.

Victor Fernández, propietario del Hotel de Mecina (La Tahá) y vocal de alojamientos del Foro de la Carta Europea de Turismo Sostenible de Sierra Nevada, señala que está seguro de que "todo este revuelo no ha supuesto ni supondrá ningún cambio en la rutina alimentaria de la Alpujarra". De hecho ve algo de "interés comercial" en todo esto. Fernández asegura que "la gente va a seguir comiendo longaniza, jamón y carne porque, entre otras cosas, necesitamos proteínas". "De hecho esta mañana me acabo de tomar un café acompañado de una buena tostada de aceite de oliva y jamón serrano y el menú que servimos anoche a nuestros clientes fue de lomo de cerdo al horno con papas a lo pobre y sopa de picadillo, clientes que por cierto tenían pensado ir de mañana en esta semana a un cortijo de la zona", relata.

"Lo único positivo que veo en todo esto es que este aviso pue-

● El Plato Alpujarreño, cien por cien granadino, sería 'non grato' para la OMS por los productos que incluye

Un aviso que sabe a poco



Cuatro de los siete ingredientes del plato alpujarreño están en la lista.

de concienciar a la gente en disminuir la ingesta de carne procesada, porque abusar de ello siempre es malo" concluye.

Por su parte, Angelina Martín, propietaria del restaurante Ruta del Mulhacén de Pampaneira, señala que sus clientes "siguen consumiendo la misma cantidad de carne que siempre", aunque apunta que "como todo en la vida, comer en exceso carne puede traer problemas". Respecto al aviso de la Organización Mundial de la Salud añade que aún no saben qué consecuencias va a traer "porque aún es pronto". "Nuestros clientes son principalmente extranjeros y tal

vez ellos aún, por aquello de que están en vacaciones, no se hayan enterado". Por ahora, un síntoma de que apenas está teniendo efecto este aviso, es que, según apunta Martín, "el mismo día que se hizo público el informe de la OMS hubo tres españoles que se pidieron tres chuletones de buey de 800 gramos, y que se los comieron tan ricamente".

La propietaria de este restaurante, que ofrece una cocina tradicional alpujarreña que rememora los auténticos sabores de antaño y propone platos elaborados con productos locales y ecológicos de temporada, asegura que no saben

"si esto implicará a largo plazo un cambio en la alimentación y la mentalidad. Estos cambios suelen ser muy lentos, pero yo creo que en poco tiempo se pasará. No obstante sí es verdad que cada vez hay más gente vegetariana", dice. De hecho, explica que "la Alpujarra tiene fama de carnívora, pero hasta hace no mucho en la cocina de la zona no se estilaba la carne. El plato de hinojos y las migas vegetarianas también se consumen mucho aquí", concluye.

El informe de la OMS también ha metido en el mismo cajón de las carnes procesadas a los jamones. En la Alpujarra, zona que presume de producir jamones de gran calidad, lo tienen claro: "hay que tomarlo un poco con relatividad, salir del sensacionalismo que se ha liado en las redes sociales, tomárselo si acaso con un poco de sentido del humor y no darle más importancia de la que tiene". María José Cara, propietaria de Jamones Abuxarra, señala que "la OMS hace siempre informes de gran relevancia pero en este caso el jamón, una cosa tan sana como el jamón de la Alpujarra, que está curado con el cariño que le ponemos en Sierra Nevada y sólo con sal marina, yo creo que se refieren a otros tipos de jamones de otras zonas".

Sobre el jamón serrano hay matices. Según la directora del Registro de Cáncer de Granada, María José Sánchez, el informe se refiere más al jamón cocido, que tiene mucha sal y nitrosaminas. En el caso del jamón de bellota o jamón curado, al venir de cerdos casi vegetarianos, no tienen tantas grasas saturadas, entre otros.

Los hosteleros de la Alpujarra aseguran que todavía no han notado un cambio en el consumo

La gastronomía alpujarreña se basa en los productos agrícolas y ganaderos que se dan en la zona. La gastronomía está influenciada por las diversas culturas que se han sucedido en la comarca, siendo en época islámica, a causa de la mezcla cultural, cuando se produce un mayor auge. Después se combinaría con los gustos y recetas de los repobladores gallegos, navarros... Estos últimos introdujeron el cerdo, cuya carne constituye una de las bases principales de la gastronomía alpujarreña y cuyo consumo acaba de poner en duda la OMS. En todas las casas se criaban uno o dos cerdos para su posterior matanza y consumo familiar. Se elaboran de forma artesanal, el lomo en orza, la morcilla, el salchichón, el chorizo, el jamón... alimentos que, por el momento, seguirán siendo preferentes en el consumo diario tanto de los alpujarreños como de sus visitantes, lo diga quien lo diga.