

Mesa redonda ¿Es peligroso comer carne roja? Una reflexión sobre el reciente informe de la Agencia Internacional de Investigación sobre el cáncer (IARC)

El jueves día 19 de noviembre de 2015 en la Facultad de Medicina y Odontología de la Universitat de Valencia tuvo lugar la mesa redonda organizada conjuntamente por el Instituto Médico Valenciano y la Real Academia de Medicina de la Comunidad Valenciana. Fue moderada por el Dr. Francisco Morales Olivas, presidente del IMV y la Dra. Carmen Leal Cercós, secretaria de la RAMCV.

En la presentación, el Dr. Morales, comentó que a finales de octubre, en una nota de prensa la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), organismo dependiente de la OMS, dio cuenta de la próxima aparición de un informe sobre los riesgos del consumo de carne roja y de carnes procesadas, lo que generó numerosas informaciones en los medios de comunicación, no siempre bien documentadas, con titulares alarmistas y comparaciones de riesgo inadecuadas. El objetivo de la mesa redonda, dijo, es aportar datos para interpretar correctamente esas informaciones.

A continuación el Dr. José María Martín Moreno, académico de número de la RAMCV, catedrático de medicina preventiva y salud pública de la Universitat de València y asesor de programas de salud pública de la OMS Europa expuso la información disponible: la citada nota de prensa de la IARC y un artículo breve de Lancet Oncology e informó de que el informe 114 de la IARC a que hacen referencia todavía no está disponible. Explicó el método que utiliza la Agencia para la elaboración de sus informes y resumió la información disponible sobre la relación entre consumo de alimentos y cáncer, comparando los riesgos del consumo de carne con otros riesgos conocidos como el consumo de tabaco. El ponente aclaró aspectos metodológicos, como la existencia de factores de confusión en cualquier estudio de tipo poblacional, e insistió en la necesidad de disponer del informe completo para poder obtener conclusiones. Recordó que comer carne tiene beneficios para la salud, pero que el consumo de carnes procesadas debe hacerse con moderación y que la prioridad para prevenir el cáncer continua siendo dejar de fumar, mantener un peso corporal adecuado y evitar un alto consumo de alcohol. Concluyó su intervención recomendando una dieta saludable que, dijo, es una asunto de variedad, equilibrio y moderación.

El Dr. Daniel Almenar Cubells, médico especialista en oncología médica, ex-jefe de servicio de oncología médica del hospital universitario Dr. Peset y ex-profesor asociado de oncología médica de la Universitat de València, fue el segundo ponente. Tituló su intervención: "Cáncer por consumo de carnes rojas y procesadas". Insistió en el origen de la información disponible, nota de prensa y artículo en Lancet Oncology y que la IARC ha incluido el consumo de carnes procesadas en el Grupo 1 (cancerígeno para los seres humanos) de riesgo de producir cáncer colo-rectal. El incremento de riesgo es del 18% para el consumo diario de 50 gr de carnes procesadas. El consumo de carnes rojas se incluye en el Grupo 2-A (probablemente cancerígeno), y se le atribuye un incremento de riesgo de cáncer colo-rectal, de páncreas y de próstata del 17% por consumir 100 gr diarios. Destacó que en la información disponible no se mencionan los riesgos de los diferentes tipos de procesado, ni la influencia de los aditivos utilizados. Revisó los factores de riesgo bien conocidos para el desarrollo de cáncer: edad, tabaco, obesidad, alcohol, dieta, agentes infecciosos, hormonas, inflamación crónica, inmunosupresión, luz solar, radiaciones ionizantes, sustancias ambientales y factores

genéticos. Comparó el riesgo atribuido al consumo de carne, 34.000/50.000 muertes anuales en todo el mundo, con otros bien conocidos como el consumo de tabaco al que se atribuyen 1.000.000 muertes anuales, el consumo abusivo de alcohol: 600.000 muertes, la contaminación del aire: 200.000 muertes. Concluyó su intervención recordando que en el año 2002, un informe de la OMS titulado “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas”, recomendaba la ingesta limitada de carnes procesadas y carnes rojas, y como el ponente anterior recordó que en la prevención del cáncer se mantiene como prioritaria la estrategia del abandono del hábito tabáquico, la limitación del consumo de alcohol y la prevención de la obesidad.

D^a Ana Isabel Gutiérrez, nutricionista clínica y profesora asociada de la Universidad Cardenal Herrera-CEU fue la tercera ponente. Insistió en el contenido de las informaciones difundidas sobre el informe de la IARC. Aclaró el concepto de carne procesada como aquella que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación y que en la mayoría de los casos contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre. Aclaró también, que carne roja es la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. Señaló que los métodos de conservación y procesado de las carnes son los responsables de la aparición de sustancias químicas cancerígenas que no están presentes de forma natural en estos alimentos. Recordó que este tipo de alimentos están en la cúspide de la pirámide alimentaria de la sociedad española de nutrición comunitaria, lo que significa que se deben consumir con moderación y de forma ocasional, nunca de forma diaria. Concluyó indicando que las recomendaciones del colectivo de dietistas-nutricionistas son las que venían siendo con anterioridad al informe de la OMS, seguir una alimentación basada en la dieta mediterránea donde los alimentos frescos y poco procesados sean los más frecuentes y los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, frutos secos, cereales y legumbres) sean consumidos en mayor medida que los de origen animal.

Después de las intervenciones de los tres ponentes hubo un animado debate con los asistentes, al finalizar el cual la Dra. Leal Cercós resumió los principales puntos tratados insistiendo en la necesidad de valorar de forma adecuada las situaciones de riesgo y cerró el acto con una cita de Martin Luther King: “Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol”.