

¿Es peligroso comer carne roja y procesada? Una reflexión sobre el reciente informe de la IARC: *Análisis de los aspectos metodológicos del informe e interpretación de los riesgos*

Dr. José María Martín Moreno
Académico de Número de la Real Academia de Medicina
de la Comunidad Valenciana
Catedrático Medicina Preventiva y Salud Pública de la
Facultad de Medicina y Hospital Clínico Universitario
Universitat de València
&
Asesor de programas de Salud Pública de la OMS/Europa

19 de noviembre de 2015

Introducción

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC), organismo dependiente de la OMS, evaluó recientemente la carcinogenicidad del consumo de carne roja y carne procesada.

El informe completo con todos los datos ha de formar parte de una de las Monografías IARC sobre Evaluación de Riesgos Carcinogénicos para Humanos.

En el momento que se realiza esta presentación dicho informe no está aún accesible, pero ello no ha sido obstáculo para que la IARC elabore notas de prensa en 3 idiomas y publique un breve artículo en The Lancet Oncology.

En síntesis, y a través de los resultados resumidos publicados en la revista The Lancet Oncology y de las citadas notas de prensa, las conclusiones de la IARC se presentaron de forma contundente: las carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer, y probablemente también (aunque no hay certeza de ello) la carne roja .

Para caracterizar las exposiciones se utilizaron las siguientes definiciones: “Carne roja es *toda la carne muscular de los mamíferos, incluyendo carne de res, ternera, cerdo, cordero, caballo, y cabra*. La carne procesada se refiere a *la carne 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.*”

Más concretamente, sobre carne procesadas se afirma por la IARC que “*La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre*. Ejemplos de carnes procesadas incluyen *frankfurters (perritos calientes/hot dogs/salchichas), jamón, salchichas, carne en conserva (corned beef), y cecina o carne seca, así como carne en lata, y las preparaciones y salsas a base de carne.*”

Como se ve, este grupo alimentario contiene alimentos muy diversos y, por ejemplo, cabría preguntarse: de partida, antes de ver los análisis y resultados, y desde el punto de vista no solo gastronómico y nutricional, sino también de seguridad alimentaria y riesgos asociados. . .

¿Tienen el mismo valor un perrito caliente que una ración de jamón ibérico?

Estudios preseleccionados para el informe IARC

Se consideraron inicialmente 800 estudios..., 700 estrictamente epidemiológicos.

Mayor peso a estudios de cohorte prospectivos, y después a estudios poblacionales de casos y controles.

Se afirma que se valoró preferentemente que hubiera datos dietéticos cuantitativos generados por cuestionarios validados, con gran tamaño muestral y que controlaran por los factores de confusión

para los cánceres estudiados... Pero no se explica cómo se asignan esos pesos en el modelo matemático o criterios de inclusión/exclusión.

Estudios seleccionados para estudio prioritario...

PARA CARNE ROJA : Se identificaron 29 estudios. De ellos, 14 estudios de cohortes (incluyendo un europeo de 10 estudios en países, meta-análisis...), en 7 de los cuales se había constatado asociación positiva al comparar consumo alto vs. bajo; Se consideraron también 15 estudios de casos y controles “informativos”, en 7 de los cuales se había constatado asociación positiva al comparar consumo alto vs. bajo, mientras en 8 no se había detectado . . .

Nota: También hay estudios que muestran asociación positiva de carne roja con cáncer de páncreas y de próstata avanzado

PARA CARNE PROCESADA : Se identificaron 29 estudios. De ellos, 18 estudios de cohortes, en 12 de los cuales se había constatado asociación positiva al comparar consumo alto vs. bajo; Se consideraron también 9 estudios de casos y controles “informativos”, en 6 de los cuales se había constatado asociación positiva al comparar consumo alto vs. bajo, mientras en 3 no se había detectado . . .

Nota: También hay estudios que muestran asociación positiva de carne procesada con cáncer de estómago

Como se verá, se excluyeron estudios transversales y ecológicos, por ser proclives a mayores sesgos.

Estudios de los que surgieron las estimaciones presentadas: meta-análisis de 10 estudios de cohortes examinando cáncer colorrectal.

Estimaciones de riesgo, interpretación y perspectivas complementarias

Para CARNE PROCESADA: se afirma en el informe que “cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 18% ”; Para CARNE ROJA: ...el tema es aún más moderado y menos claro, y se estima que “cada porción de 100 gramos de carne roja consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 17% ”

Lo anterior se refiere a riesgos relativos, que pueden resumir parcialmente bien la información, si es que se sabe interpretar su valor y sus limitaciones. El aumento del 18% de riesgo de cáncer colorrectal entre los consumidores de carne procesada proviene de que al comparar expuestos y no expuestos lo que resulta en Riesgo Relativo (RR) = 1,18. Esto en realidad significa que los expuestos a 50 gramos de carne procesada consumida diariamente multiplican su riesgo por 1,18 comparado con el riesgo 1 de los que no ingieren esa carne. Para poner esa magnitud relativa en perspectiva, fumar aumenta el riesgo de padecer cáncer de pulmón nada menos que en un 1500%. Es decir, alguien que consuma una cajetilla diaria catapultas sus posibilidades de desarrollar la enfermedad, siendo al menos 15 veces más propenso a ello que los que no fuman.

Por otra parte, el dato del aumento de un 18% en el RR no da idea de la magnitud absoluta de ese riesgo. De hecho, el riesgo absoluto no aparece en la nota de prensa (ni en la noticia de *The Lancet Oncology*), sino que simplemente se dice: “permanece pequeño, pero este riesgo aumenta con la cantidad de carne consumida”. Pues bien, recomponiendo esas estimaciones a partir de cálculos sencillos se sabe que entre los que no comen o comen menos carne procesada, 56 de cada 1.000 (5,6%) personas desarrollarán cáncer colorrectal a lo largo de su vida; ello en contraste con los que consumen más carne procesada, entre los cuales 66 de cada 1.000 (6,6%) personas sufrirán este tipo de cáncer. Como se ve, y aunque el 18% de incremento en el riesgo relativo era correcto, el incremento absoluto en el riesgo de cáncer de colon por comer carne procesada es del 1% (del 5,6% al 6,6%).

Y para situar todo ello de nuevo en perspectiva relativa, en los medios y redes sociales se ha venido preguntando ¿A cuántas lonchas de beicon equivale un paquete de tabaco? Pues bien, para poner a la persona consumidora de esta carne procesada en el mismo nivel de riesgo con respecto a la vegana o menor consumidora de carne procesada (tener 15 veces más opciones que él de desarrollar cáncer colorrectal), tendría la consumidora que engullir diariamente 4,16 kilos de beicon, o lo que es lo mismo, 208 lonchas de beicon de una tacada. Lógicamente, en ese caso extremo lo de menos sería el riesgo de cáncer, dado que habría antes otras secuelas que afectarían a la persona en cuestión...

Limitaciones adicionales del informe

Más allá de todo lo anterior, los estudios originales y el diseño del informe IARC no permita dar respuestas sobre aspectos de gran interés, y que quedan pendientes de resolver:

¿Es mayor el riesgo en los niños, en los adultos mayores, en las mujeres, o en los hombres? ¿Hay algunas personas con mayor riesgo? ; Qué pasa con las personas que han tenido cáncer de colon? ¿Deberían dejar de consumir carne roja?; ¿Qué método de cocción / cocinado puede conllevar más riesgo (por ejemplo, saltear, hervir, asar a la parrilla o barbacoa)?; ¿Podría el método de conservación influir en el riesgo (por ejemplo, la salazón, la congelación, o la irradiación)?

Conclusiones personales

El estudio de la IARC no presenta resultados que fueran desconocidos (de hecho en las pirámides alimentarias ya se desaconsejaba consumir con frecuencia carnes procesadas...), sino que los enmarca en una revisión que deberemos conocer en detalle (cuando esté disponible la monografía), y que por fuerza será incompleta (sin respuesta a impacto de modos de cocinado o de conservación, personas más vulnerables...), aunque útil si se interpreta bien.

No se recomienda renunciar completamente a las carnes rojas y procesadas, sino consumirlas con moderación. Se estima que es aconsejable no pasarse de 1 vez (máximo 2 veces) a la semana de carne roja; y de 2 veces al mes (máximo 1 a la semana) de carne procesada).

La moderación o limitación del consumo está justificada no solo por el riesgo asociado de cáncer (relativamente pequeño), sino también porque la carne procesada y carne roja están vinculadas a un mayor riesgo por enfermedades del corazón, diabetes y otras patologías.

La prioridad principal para prevenir el cáncer continúa siendo parar de fumar, mantener un peso corporal normal y evitar un alto consumo de alcohol.

En el campo alimentario, no comemos solo un alimento sino una dieta o patrón de alimentos distintos ingerido por personas que tienen diferentes características de condición física y hábitos de vida. Un perrito caliente (por ejemplo) de vez en cuando no va a causar mayores problemas, pero una dieta saludable... siempre es un asunto de variedad, equilibrio y moderación.