



José Ángel Pérez:

“El informe de la OMS sobre la carne procesada no me ha contado nada nuevo”

- Marcos García

El informe emitido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el que equipara el consumo de carne procesada con el de tabaco o alcohol despertó gran interés mediático. Las muertes atribuibles al consumo de este tipo de carne en el mundo son cerca de 34.000 al año. Estas muertes están lejos del millón que mueren por consumir tabaco y las 600.000 que lo hacen por el alcohol. El estudio estima que consumir 50 gramos al día de carne procesada aumenta un 18% el riesgo de padecer cáncer colorrectal. El informe ha sido realizado por un grupo de 22 científicos de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) y han basado sus conclusiones en los resultados de más de 800 artículos de investigación. El catedrático de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche en el Área de Tecnología de Alimentos José Ángel Pérez matiza que la alarma generada en torno a la carne procesada es desproporcionada.

En primer lugar, ¿qué son las carnes procesadas?

El término de carne procesada es una mala traducción del inglés “Processed meats”. Deberíamos usar el término apropiado que es producto cárnico que no es otra cosa que la carne a la que se le ha tratado por métodos mecánicos, como las hamburguesas, químicos, como la carne salada, o combinados, como el jamón curado o el chorizo. Llamarlo carnes procesadas puede llevar a muchos consumidores a error

¿Y por qué estas carnes, en concreto?

A diferencia de la carne fresca, en la elaboración de los productos cárnicos se utilizan aditivos para que los productos sean seguros. La mayoría de los estudios mencionados por la OMS, se basan en el uso del nitrito de sodio. Pero en su defensa hay que decir que la cantidad de nitrito de sodio que se incorpora a los productos cárnicos está regulado por ley y es una concentración segura.

¿Qué beneficios aporta el nitrito de sodio a los productos cárnicos?

Aporta una estabilidad microbiana porque anula el crecimiento de una bacteria conocida como *Clostridium botulinum* y que es el agente causal del botulismo, una enfermedad grave y que puede ser mortal. Genera el color característico rojo de los productos curados, como el jamón curado o el lomo embuchado, y el rosa de los productos cocidos, como el jamón tipo York o las salchichas. Además, ejerce un efecto antioxidante que favorece su conservación. También generan sabor, un jamón tipo York sin nitrito sabe a carne recocida y seguramente lo rechazaríamos.

¿Son estos aditivos los que convierten a los productos cárnicos en carne procesada?

Depende del tipo de producto. En una hamburguesa, no se adicionan, pero en otros productos cárnicos el nitrito va

desapareciendo, aunque es evidente que existen y que puede que no se erradiquen del todo. Pero habría que matizar qué cantidades y qué productos deberíamos consumir. El informe dice que la “carne procesada” puede generar cáncer colorrectal. Pero para que el jamón curado nos pueda generar la concentración que la OMS dice tendríamos que comer más de medio kilo diario. Es una barbaridad. Podríamos decir lo mismo del chorizo o salchichón.

Una idea que ha calado en algunas personas es que es tan malo comer este tipo de carnes como fumar tabaco o beber alcohol. ¿Es así?

No tiene nada que ver. Poner en una misma clasificación o riesgo a los productos cárnicos con el tabaco o el alcohol conlleva que se confunda la causa-efecto de estos productos. La cantidad de muertes que pueden producir no tiene comparación posible, no hay proporción entre las muertes por cáncer colorrectal y el tabaco o el alcohol. Si ponemos una escala de 1 a 100, la carne estaría en el 1 y el tabaco en el 80 o 90.

¿Sería irresponsable mandar un mensaje a la población en el que se dijera que no hay que comer carne en general, de ningún tipo?

Creo que sí. Jamás diría a la población que dejase de consumir carnes, que parece que es lo que nos indican. Eso no

tiene sentido porque es uno de los nutrientes más importantes para la población en general y para los niños. Quitar las carnes en esta etapa de crecimiento no es lo más adecuado. Todo en la alimentación puede ser bueno y malo, en función de la cantidad ingerida.

¿Qué beneficios aporta la carne?

Sus proteínas son de alto valor biológico, tiene todos los aminoácidos necesarios para el desarrollo. El hierro que tiene la carne es el que mejor se absorbe. Por mucho que queramos dar complementos nutritivos, no son comparables con comer carne, hígados o morcillas, por eso los médicos lo recomiendan cuando una persona tiene anemia. La carne también tiene el complejo de vitamina B.

¿Qué papel juega la carne roja en este conflicto? ¿También es cancerígena?

El Programa de Monografías del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) clasificó el consumo de carne roja como probablemente carcinógeno para los humanos, dentro del Grupo 2A, basado en evidencia limitada de que el consumo de carne roja causa cáncer en los humanos. Desde mi punto de vista, no debemos de dejar de comer carne, pero si deberíamos seguir las pautas que nos proporciona la pirámide nutricional. El problema sería una dieta en la que solo se consumiera carne. Sin embargo, en nuestro entorno, en la Dieta Mediterránea, no es frecuente que alguien desayune un chuletón o que coma todos los días carne. Cuando consumamos carne o productos cárnicos deberíamos siempre acompañarlos de frutas y verduras. Así, se mejora el tránsito intestinal y el tiempo en que las sustancias carcinogénicas puedan estar en contacto con los epitelios intestinales es mucho más corto y la probabilidad de que se adhieran y absorban es mucho menor.

¿Es preferible preparar o cocinar la carne de alguna forma determinada para prevenir el peligro?

Cuando se hacen las carnes a la brasa o a la parrilla se generan unos compuestos, los benzopirenos, que son carcino-



Pixabay

génicos. Lo que se recomienda es que se cocinen con una superficie, ya sea plancha o sartén, que evite el contacto directo entre el fuego y el alimento. Se puede hacer hervida o a la plancha. Pero eso no quiere decir que porque un día comas un chuletón a la brasa o una parrillada vaya a pasar algo. Recalco que es fundamental que se acompañe con fruta y verdura, especialmente en estos casos.

¿Cree que ha habido irresponsabilidades a la hora de entrar a valorar el informe?

La noticia, en sí misma, es desafortunada cuando se dice que el consumo de

carne procesada puede provocar cáncer. Es evidente que esto es noticioso, pero creo que en este caso concreto sí se debe acudir a los entendidos en el ámbito para evitar la desinformación. A mí el informe no me ha dicho nada nuevo, hay muchas cosas que ya sabíamos y en cambio se ha dado el asunto como noticia novedosa. Lo más importante es que conocemos como prevenir su efecto. Hay muchos grupos de investigación de distintas universidades y centros de investigación, a nivel mundial, entre los que se encuentra el grupo IPOA de la UMH, que han estudiado cómo se pueden eliminar o sustituir los nitritos de los productos cárnicos.