Asocian el alto consumo de carne a un mayor riesgo de cáncer

(miércoles, 12 de diciembre de 2007) - HealthDay News (por Madeline Vann)

Un estudio estadounidense halla que mientras más carne roja y procesada se consuma, mayor será el riesgo. Comer un cuarto de libra (113 gramos) de carne para hamburguesa o una pequeña chuleta de cerdo todos los días le pone en riesgo para una variedad de cánceres, informan investigadores de salud del gobierno de EE.UU.

Mientras más carne roja y procesada se consuma, mayor será el riesgo, concluyen investigadores del National Cancer Institute.

"Las carnes rojas y procesadas han sido asociadas con un riesgo elevado de cáncer colorrectal. Investigamos si esta asociación era también evidente para cánceres que aparecen en otros lugares anatómicos", explicó la autora líder Amanda Cross, epidemióloga del National Cancer Institute (NCI). "Éste es el estudio más grande que se ha llevado a cabo para analizar el efecto de la carne roja y procesada sobre múltiples cánceres, incluidos los cánceres menos frecuentes, como el de laringe o de hígado".

Para el estudio, se incluyeron la carne roja de res, la de cerdo y de cordero. Las carnes procesadas incluido el beicon (tocineta), la salchicha de carne roja, la salchicha de pavo o pollo, fiambres (carnes preparadas y rebanadas), embutidos, jamón, salchichas para "hot dogs" regulares y bajas en grasa.

Cross y su equipo de los National Institutes of Health y la AARP analizaron los datos de salud de 500,000 personas de 50 a 71 años de edad que participaron en el estudio de salud y dieta de los National Institutes of Health-AARP que comenzó entre 1995 y 1996. Para ello, dieron seguimiento a los participantes a lo largo de casi ocho años, periodo durante el cual se registraron 53,396 casos de cáncer. Además de los hábitos de consumo de carne, los participantes informaron sobre otras elecciones del estilo de vida como fumar y hacer ejercicio.

El equipo luego agrupó a las personas en cinco categorías de acuerdo con su nivel de consumo de carne.

"La categoría más alta de consumo de carne roja era los que comían el equivalente a un cuarto de libra (113 gramos) de hamburguesa o un pequeño bistec o una chuleta de cerdo al día", dijo Cross, que agregó además que la categoría más baja era equivalente a consumir aproximadamente tres rebanadas delgadas de jamón o menos al día.

En cuanto a la carne procesada, la menor categoría de consumo se correspondía con comer no más de una rebanada de beicon al día, siendo la categoría de consumo más alta la que incluía el consumo de cuatro rodajas al día.

El consumo medio de carne roja era de 31.4 gramos (poco más de una onza) por 1,000 calorías, que equivale a dos onzas y media de carne roja al día para una persona con una dieta promedio de 2,000 calorías.

En general, los investigadores hallaron riesgos elevados de cáncer colorrectal y de pulmón en el consumo de grandes cantidades de ambos tipos de carne junto con mayores riesgos marginales de cáncer de próstata avanzado. El alto consumo de carne roja también fue asociado con un mayor riesgo de cáncer de esófago y de hígado así como con un mayor riesgo marginal de cáncer de

laringe. Asimismo, consumir muchas carnes procesadas también fue asociado con un mayor riesgo marginal de cáncer de vejiga y de mieloma, un tipo de cáncer óseo.

Además, el consumo tanto de carne roja como procesada estuvo asociado con un riesgo elevado de cáncer pancreático en los hombres, pero no en las mujeres.

Y la investigación advirtió la presencia de un efecto inesperado de la carne roja sobre el cáncer del endometrio: mientras más carne roja consumían las mujeres, menos propensas eran a sufrir cáncer del endometrio.

"Nuestros hallazgos sobre el cáncer colorrectal coinciden con las recomendaciones recientes del Fondo mundial para la Investigación del cáncer y el American Institute for Cancer Research de limitar el consumo de carne roja, como la de res, cerdo y cordero", apuntó Cross. "Nuestro estudio también sugiere que los individuos que consumen grandes cantidades de carne roja podrían estar en mayor riesgo de cáncer esofágico, de hígado y de pulmón".

Existen varias posibles rutas por las que las carnes rojas y procesadas podrían contribuir al cáncer, señalaron los investigadores del NCI. Las carnes son una fuente de grasa saturada y de hierro, ambos asociados al cáncer, y también son la fuente de varios compuestos conocidos por afectar el desarrollo celular, agregaron.

Cocinar a altas temperaturas podría también contribuir al riesgo de cáncer, agregó Cross.

"Los aminos heterocíclicos y los hidrocarbonos aromáticos policíclicos se forman cuando las carnes son cocinadas a altas temperaturas, por ejemplo a la parrilla", apuntó.

El estudio, publicado en la edición de diciembre de la revista en línea PLoS Medicine, provocó una respuesta mezclada por parte de los expertos en la materia.

"Esto se añade al cuerpo de conocimiento que respalda las recomendaciones que para reducir el riesgo de cáncer de colon, se debería reducir el consumo de carnes rojas y procesadas", dijo Colleen Doyle, directora de nutrición y actividad física de la American Cancer Society. "También se suma a un pequeño número de investigaciones que relacionan las carnes rojas y procesadas a otros tipos de cáncer. La American Cancer Society recomienda reducir el consumo de carne roja y procesada para reducir el riesgo de cáncer de próstata".

"Vemos en verdad que este estudio ilustra aún más la complejidad y los desafíos en la comprensión de la investigación relacionada con la dieta y el cáncer. También pudieron haber dicho que la carne roja protege contra el cáncer de endometrio. Los desafíos de estudiar la dieta y el cáncer son muy grandes", dijo Mary K. Young, vicepresidenta de nutrición de la National Cattlemen's Beef Association. Anotó que los investigadores no indagaron respecto a cómo se preparaban los alimentos, lo que según su opinión pudo haber afectado los resultados de salud.

Doyle y Young, ambas dietistas, estuvieron de acuerdo en que la dieta desempeña un papel crítico en la salud.

"Una de las cosas más importantes que la gente puede hacer para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluido el cáncer, es mantener un peso saludable", agregó Young, que recomendó a las personas seguir las directrices dietéticas nacionales, vigilar el tamaño de las porciones y

mantenerse activos físicamente.

Aquéllos que están preocupados por el cáncer y la dieta deberían seguir una dieta balanceada, apuntó Doyle. "Ningún alimento en particular elevará el riesgo de cáncer al máximo. Si eres de los que consumen bistec, cerdo, cordero, salami o "hot dogs", etc., de manera regular o en grandes porciones, probablemente te sugiera que busques fuentes de proteínas más saludables para tu dieta", agregó. La American Cancer Society recomienda a las personas consumir grandes cantidades de frutas y verduras así como granos enteros con algunas proteínas magras para prevenir el cáncer.

La investigación publicada el verano pasado en el Journal of the National Cancer Institute sugiere que la colina, encontrada en muchos productos lácteos y en la carne roja, podría contribuir al desarrollo de pólipos que conducen al cáncer de colon.

Y otro estudio, publicado en la edición del 17 de agosto del Journal of the American Medical Association, mostró que los pacientes de cáncer de colon que siguen una dieta rica en frutas, verduras, aves y pescado pueden reducir significativamente el riesgo de recurrencia del cáncer. Por el contrario, los pacientes que informaron consumir dietas ricas en carnes, grasa, granos refinados y postres tenían una probabilidad más de tres veces superior de ver recurrir el cáncer de colon.

"Si fuera un superviviente del cáncer", dijo Doyle, esta nueva investigación "me haría pensar y tomar nota".

Más información

Para saber más sobre cómo la dieta y las elecciones de la actividad física pueden ayudar a prevenir el cáncer, visite la guía alimenticia y de actividad física Food and Fitness de la American Cancer Society.