The IMS is a non-profit organization catering exclusively to the requirements of the worldwide meat and livestock sector

Poniendo en perspectiva la evaluación de la IARC sobre la carne roja y procesada

¿A qué conclusiones ha llegado la evaluación de la IARC?

La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) publicó su evaluación sobre la carcinogenicidad de la carne roja y procesada el pasado 26 de octubre de 2015, en el periódico médico británico *The Lancet Oncology*. Un grupo de trabajo formado por 22 científicos de 10 países diferentes estudió las pruebas disponibles para determinar si la carne roja y procesada debería clasificarse como cancerígena.

La IARC clasificó el consumo de carne roja como "probablemente cancerígeno para los humanos" (Grupo 2A), puesto que el grupo de trabajo consideró que las pruebas concernientes a humanos eran limitadas. No podían excluirse impactos procedentes de otros factores dietéticos y del estilo de vida de cada uno, que incluyen el sobrepeso y la obesidad, el tabaco, el alcohol y una baja ingesta de verduras, cereales integrales y legumbres.

La IARC clasificó el consumo de carne procesada como "cancerígeno para los humanos" (Grupo 1), ya que la mayoría de los integrantes del grupo de trabajo consideraron las pruebas lo suficientemente consistentes para concluir que no se podía explicar de otra forma el aumento del riesgo de cáncer asociado con el consumo de carne procesada. Es importante señalar que la IARC subraya que el riesgo es reducido y que está relacionado con el tamaño de las porciones, y que no conlleva el mismo riesgo que otras sustancias del Grupo 1, como el tabaco o la luz solar.

¿Qué es la IARC y por qué ha evaluado la carne roja y procesada?

La IARC es la agencia especializada en cáncer de la Organización Mundial de la Salud (OMS). El objetivo de la IARC es promover la colaboración internacional en la investigación del cáncer. Un comité asesor internacional que se reunió en 2014 recomendó a la IARC, como cuestión prioritaria, que su programa de monografías evaluara la carne roja y la carne procesada.

Esa recomendación se fundamentaba en estudios epidemiológicos que sugerían que leves aumentos del riesgo de sufrir varios tipos de cáncer podrían estar relacionados con el consumo de carne roja y carne procesada.

¿Qué significa la evaluación de la IARC?

La IARC realiza análisis de riesgo, no evaluaciones de riesgo. Esa diferencia es importante. Significa que tiene en cuenta si la carne, a cierto nivel, bajo determinadas circunstancias, podría representar un riesgo. La evaluación de la IARC no proporciona ninguna indicación del nivel de riesgo real.

Además, la clasificación (probablemente cancerígeno o cancerígeno) se basa en la opinión de la IARC acerca de cuán cierta es la relación entre un agente (la carne) y el cáncer. No tiene el objetivo de mostrar que un agente sea igual de peligroso que otros agentes del mismo grupo. Está claro que la carne y el tabaco no representan el mismo riesgo.

La IARC no recomienda cuánta carne debemos consumir

La IARC dice que es una organización de investigación que evalúa las pruebas disponibles sobre las causas del cáncer, pero no realiza recomendaciones sobre la salud acerca de las mismas. El grupo de trabajo no fue capaz de llegar a una conclusión sobre un nivel seguro de consumo de carne y considera que cada país

5 rue Lespagnol
75020 Paris, France

Phone: +33 (0)1 4493 6020
Fax: +33 (0)1 4493 6001

www.meat-ims.org

tiene que hacerse cargo de establecer sus propias recomendaciones sobre la carne roja, basadas en un estudio minucioso de los riesgos y los beneficios de la carne roja para su población en concreto. Además, la IARC declara que "comer carne conlleva beneficios para la salud. Varias recomendaciones sanitarias nacionales aconsejan a la gente limitar la ingesta de carne procesada y carne roja, que están relacionadas con un aumento de los riesgos de muerte por enfermedad cardíaca, diabetes y otras enfermedades".

La IARC admite que todavía no podemos entender cómo aumenta el riesgo de cáncer por el consumo de carne roja o procesada en relación a los mecanismos presentados, como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) y las aminas heterocíclicas (AHC) procedentes de los métodos de cocción a altas temperaturas (fuente: **http:// www.iarc.fr/en/media-centre/ iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_ Vol114.pdf**).

¿Existe un consenso científico sobre la carne roja y procesada y el cáncer?
Es significativo que la decisión del grupo de trabajo no fuera unánime. La falta de consenso en la evaluación es un reflejo de que las pruebas no son concluyentes y, en consecuencia, no existe un solo punto de vista en la comunidad científica.

Esta evaluación no introduce pruebas nuevas. Se basa en documentación científica existente. La evaluación de la IARC, como muchos de los estudios en los que se basan sus hallazgos, se fundamenta en análisis de correlaciones estadísticas. Muchos estudios similares muestran una correlación no estadísticamente significativa. Los dos estudios siguientes ilustran este punto:
http://www.tandfonline.com/ doi/abs/10.1080/07315724.201 4.992553
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/26043666

Qué significa esto para el rol de la carne roja en una dieta saludable
Este estudio no significa que la carne roja y la carne procesada tengan que excluirse de la dieta. La IARC y la OMS han advertido que sus conclusiones están relacionadas específicamente con un consumo excesivo. Por otra parte, la OMS remarca que la carne roja posee un valor nutritivo y que los resultados son importantes para equilibrar los riesgos y los beneficios de consumir carne roja y carne procesada.

El cáncer es una enfermedad compleja. Existen multitud de factores que contribuyen al riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluido el cáncer. Creemos que no existe ninguna prueba convincente que sugiera que la carne roja y la carne procesada, consumidas como parte de una dieta equilibrada, incrementen el riesgo de padecer cáncer. No se ha demostrado que ningún alimento cause o cure ningún tipo de cáncer.

Así mismo, fue importante subrayar que la evaluación de la IARC reconoció la importancia de la carne roja y la carne procesada como parte de una dieta saludable. Además de proporcionar proteínas de alta calidad, la carne roja y la procesada son fuentes importantes de nutrientes, como vitaminas B, hierro y zinc, que apoyan el crecimiento, el desarrollo, el mantenimiento y la recuperación del cuerpo. Determinados segmentos de la población –por ejemplo, niños, chicas adolescentes y mujeres en edad fértil– pueden beneficiarse de una ingesta adicional de carne roja o procesada.

Australia
www.eatforhealth.gov.au/
www.mlanutrition.com.au

Canada
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php
www.cpc-ccp.com/nutrition.php

Denmark
www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/

France
www.mangerbouger.fr/bien-manger/que-veut-dire-bien-manger-127/les-9-reperes/
www.la-viande.fr/nutrition-sante/place-viande-dans-votre-alimentation

Ireland
www.bordbia.ie/consumer/aboutfood/nutrition/pages/default.aspx

New Zealand
www.health.govt.nz/publication/eating-and-activity-guidelines-new-zealand-adults
www.recipes.co.nz/NUTRITION/nutritionfaqs.html

Norway
www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/velg-magert-kjott

South Africa
www.fao.org/3/a-as842e.pdf

United Kingdom
www.meatmatters.redmeatinfo.com/info/default.aspx

United States
www.meatpoultrynutrition.org/
www.factsaboutbeef.com/
https://www.pork.org/cooking/nutrition

URUGUAY
www.meaturuguay.com/es/uruguayan-meat/health/

Wales
www.hccmpw.org.uk/health_education/