16 de julio del 2021

www.washingtonhispanic.com

WASHINGTON HISPANIC



FOTO:CORTESIA/PIXABAY.COM

# ¿Comer carne pone en peligro nuestra salud?

SALUD WH

a carne roja podría estar vinculada a la aparición de ciertas enfermedades.
Varios estudios alertan de que el consumo excesivo de carne se relaciona con cáncer de colon. ¿Realmente es así?

Seguramente este asunto ha sido uno de los más debatidos en tertulias de

bar y de oficina, debates televisivos, radiofónicos y en redes sociales tras la publicación de un informe de la Agencia

El informe puede servirnos, eso sí, para apostar por consumir carnes menos procesadas y de más calidad. Los expertos recomiendan comer carne roja como máximo 1 vez por semana (mejor site limitas a una y eliges cortes magros) y tomar embutidos y carnes

procesadas muy de vez en cuando.

#### La carne y el riesgo de cáncer

Nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos, aminas heterocíclicas... seguramente estos términos te sonarán más bien poco, pero su papel es fundamental a la hora de explicar por qué abusar de la carne puede favorecer el cáncer.

#### 1. Su composición

Las carnes aportan proteínas, que se convierten en aminoácidos cuando se deshacen. Si estos aminoácidos se combinan con nitratos o nitritos (usados para conservar las carnes), unpHácido (como el del estómago) y una molécula del grupo hemo (presente en la hemoglobina de la sangre y también en la mioglobina de los músculos y, por tanto, de la carne), se pueden

producir unos compuestos llamados nitrosaminas.

La organización Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC).

Este organismo, vinculado a la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha alertado sobre una posible relación entre tomar mucha carne roja y procesada y la aparición de ciertos tipos de cáncer, sobre todo el de colon.

## ¿Es necesario dejar de comer carne?

Las principales autoridades y sociedades médicas del país (la SEEN, la AECOSAN, la SEOM y la FESNAD) hanrecordado que no es imprescindible eliminar su consumo, siempre que nuestro patrón de alimentación sea equilibrado y saludable.

|| Pág.2 SALUD

# ¿Comer carne pone en peligro nuestra salud?

"Y hay bastantes nitrosaminas que se sabe que son cancerígenas en experimentación animal", sostiene el doctor Antonio Agudo, investigador de la Unidad de Nutrición, Medioambiente v Cáncer del Instituto Catalán de Oncología (ICO).

Esas nitrosaminas pueden formarse tanto en la carne (sobre to do en la procesada) como en nuestro estómago o en el intestino una vez la ingerimos.

#### 2. Su tipo de grasa

Las carnes rojas y procesadas son ricas en grasas saturadas. "Y un exceso de grasas de este tipo quizá puede influir algo en la aparición del cáncer", apunta el investigador del ICO.

En la grasa, además, también pueden acumularse contaminantes y otras sustancias utilizadas para engordar el ganado. "Y algunas de estas sustancias podrían ser cancerígenas",

explica Agudo.

#### 3. Cómo se cocina

Cuando la carne alcanza altas temperaturas se generan una serie de compuestos, como las aminas aromáticas heterocíclicas, que son "carcinógenos conocidos o sospechosos", apunta la IARC en su informe.

Una de estas sustancias, los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH) se forman al elaborar los abumados v también en casa. 'sobre todo si al cocinar la llama del fuego o la superficie candente toca directamente la carne", sostiene el doctor Agudo.

En estos casos los PAH se reconocen fácilmente: es esa parte que queda como tostada en la superficie de la carne (y también en otros alimentos como por ejemplo el pan).

#### Valorar el riesgo en su justa medida

Una vez explicado todo

FOTO:CORTESIA /PIXABAY.COM

esto, lo más sensato es que no cunda el pánico.

Pese a que estos mecanismos podrían influir, aún se desconoce realmente cómo acaban aumentando el riesgo de cáncer, advierten desde la IARC. Además, en

todo caso, parece que el peligro es mucho menor que el de otras sustancias cancerígenas como el tabaco, el alcohol o incluso la contaminación del aire.

Por cada 50 gramos de carne procesada que se coma al día el riesgo de cáncer de colon aumenta un 18%, se afirma en el documento. ¿Pero qué significa realmente esto? El incremento se produce sobre un riesgo que no es igual para todos. "Si el riesgo es bajo (por ejemplo el de una persona delgada, que hace deporte y no fuma), la magnitud del incremento es menor.

Y además ese 18% se refiere a un periodo largo, de varias décadas, no es un aumento instantáneo tras comerse una hamburguesa", aclara el Dr. Miquel Porta, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Barcelona.

#### Cuánta carne se puede comer

Tampoco hay que olvidar que la carne tiene valor nutricional. Aporta proteínas, hierro, vitamina B12... Entonces, ¿cuánta hay que comer?

La Pirámide Nutricional de la Soc. Esp. de Nutrición Comunitaria (SENC) sitúa a las carnes rojas y a las procesadas en las últimas posiciones, junto a los alimentos de consumo ocasional o moderado. Esto podría traducirse, como hemos visto. en comer carne roja como máximo 1 vez por semana y optar de forma habitual por carnes blancas como pollo, pavo o conejo.

El problema está si comemos más de la debida. ¿Oué debemos hacer entonces? El doctor Porta lo resume así: "si puede, coma menos carne y asegúrese que sea de calidad".

#### La calidad de la carne

El foco de atención causado a raíz del informe es una buena oportunidad

Lograr políticas públicas y privadas que mejoren en la medida de lo posible la calidad de las carnes que consumimos.

■ Demandar mástransparencia a las administraciones y a la industria sobre el complejo proceso de elaboración de los productos cárnicos. "la claridad y detalle de estas informaciones aumenta el poder de decisión de los consumidores, favoreciendo hábitos más saludables", señala al respecto el doctor Porta.

## **HOSAKA DENTAL**

**Del Doctor Erick Hosaka** 

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Denstista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.





### En las siguientes especialidades

- Exámenes y **Limpiezas Dentales**
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225



