

# PRODUCTOS CÁRNICOS Y «CÁNCER DE COLON Y RECTO»



El lunes, 26 de octubre de 2015, la Agencia para la Investigación sobre el Cáncer, adscrito a la Organización Mundial de la Salud, publicó un análisis que relacionaba «cáncer de colon y recto» con el consumo de carnes procesadas. La noticia, de amplia difusión en medios no especializados, requiere algunas aclaraciones.

El procesamiento de los derivados cárnicos (salado, ahumado) tiene por objeto incrementar su sabor y mejorar su conservación. Estos procesos dan lugar a la formación de sustancias potencialmente carcinogénicas, más precisamente los hidrocarburos aromáticos<sup>1</sup>.

La extensión de la advertencia precautoria a las denominadas «carnes rojas» (buey, cerdo y cordero) está relacionada con la manipulación culinaria, no tanto con el procesamiento previo a su comercialización. El proceso de asado o freído produce sustancias potencialmente cancerígenas, fundamentalmente aminas aromáticas heterocíclicas.

---

<sup>1</sup> El término «aromático» no se refiere al sabor. Es un concepto químico relacionado con estructuras químicas con deslocalización de la densidad electrónica.

La información publicada relaciona el consumo de carnes procesadas con el «cáncer de colon y recto», y posiblemente con otros cánceres. Hay que dejar claro que las «carnes rojas» no son cancerígenas, sino las sustancias que se producen durante determinadas manipulaciones químicas durante su tratamiento culinario.

No se aportan datos que permitan afirmar que la carne, asada o hervida, esté exenta de este riesgo.

## VALORACIÓN DEL RIESGO

El riesgo se considera mínimo comparado con otros factores, tales como fumar o el consumo excesivo de alcohol. Pero no hay que estigmatizar con dogmatismo. No olvidemos que la nicotina protege frente al riesgo de desarrollar enfermedad de parkinson, y un consumo moderado de vino tinto es cardiosaludable; y un uso moderado de cerveza beneficia la función renal.

El «cáncer de colon y recto» tiene una elevada prevalencia en sociedades desarrolladas con una alimentación rica en proteínas. Recordar que el consumo *per capita* de proteínas es uno de los parámetros para evaluar el grado de desarrollo social; habiéndose tenido en cuenta para el cálculo del salario mínimo. El «cáncer de colon y recto» suele manifestarse a partir de la quinta década de la vida. El riesgo de padecerlo a lo largo de la vida se estima en un 5%.

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo de 50 gramos diarios de carnes procesadas incrementa el riesgo de «cáncer de colon y recto» en un 18%; siendo el incremento del 17% si se valora el consumo de «carnes rojas».

Las conclusiones del trabajo derivan de datos extraídos de estudios poblacionales. En cualquier caso se deben contextualizar dentro del conjunto de factores, conocidos unos, ignorados los más, que predisponen a desarrollar «cáncer de colon y recto».

## ¿SE PUEDE DISMINUIR EL RIESGO DE CÁNCER DE COLON Y RECTO?

Existen maneras de reducir este riesgo: ingesta rica en frutas, vegetales y fibra, y el ejercicio moderado ajustado a la edad. El consumo de bebidas alcohólicas de elevada gradación (destilados), el hábito de fumar, la obesidad son factores positivos (inductores) para la aparición del «cáncer de colon y recto».

La incidencia de este tipo de cáncer ha disminuido durante las últimas dos décadas, sobre todo por la realización de colonoscopias que permiten tratar la enfermedad en sus estadios iniciales, y detectar la presencia de pólipos precancerosos.

También se sabe que el consumo diario de ácido acetilsalicílico (Aspirina®) a dosis bajas reduce el riesgo de «cáncer de colon y recto». No se recomienda su uso para evitar la “medicalización” de la población. No se considera prudente recomendar la toma crónica de un medicamento con el único argumento de una reducción estadística de la incidencia de una enfermedad.

Zaragoza, a 29 de octubre de 2015

Dr. José Manuel López Tricas  
Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria  
Farmacia Las Fuentes  
Florentino Ballesteros, 11-13  
50002 Zaragoza