



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Investigadora de UCR participó en estudio de la OMS que evaluó riesgo de cáncer por consumo de carnes

La Dra. Carolina Santamaría fue parte del grupo de trabajo de la IARC/OMS

6 NOV 2015 Salud



El encuentro científico contó con la presencia de más de 50 participantes provenientes de países como Costa Rica, Estados Unidos, Uruguay, Japón, Australia y diferentes países de

La **Dra. Carolina Santamaría Ulloa**, investigadora del Instituto en Investigaciones en Salud (INISA) de la Universidad de Costa Rica (UCR), fue una de las integrantes del grupo de trabajo de la Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) que clasificó el **consumo de carne procesada como carcinógena para los humanos y el de carne roja como probablemente carcinógeno**.

La IARC es una organización de investigación que evalúa la evidencia existente sobre las causas del cáncer y a menudo sus estudios son la base para establecer directrices y recomendaciones para minimizar los riesgos de cáncer.

El equipo **conformado por 22 expertos de más de 10 países de América, Asia, Europa y Australia**, que elaboró una monografía acerca de la evaluación de los riesgos carcinogénicos de consumir carne roja y procesada, después de una revisión exhaustiva de la literatura científica.

La Dra. Santamaría considera que esta investigación que realizaron para la OMS, a través de la IARC, **contribuye a la prevención del cáncer mediante la identificación de factores asociados con esta enfermedad**.

“Claramente no existe un único factor de riesgo que sea el responsable de que nos enfermemos de cáncer, sino un conjunto de condiciones que pueden combinarse de forma que aumente o disminuya la probabilidad de que enfermemos” comentó la investigadora. Además, opina que si utilizamos la información que tenemos a disposición, podremos tomar mejores decisiones acerca de nuestros hábitos, entre ellos la alimentación.

“Lo recomendable es **disminuir el consumo de carnes procesadas tanto como sea posible** y no excederse en el consumo de carnes rojas. Estas recomendaciones son parte de lo que ya establecen las Guías Alimentarias de Costa Rica emitidas por el Ministerio de Salud” indicó la Dra. Santamaría.

Asimismo, agregó que la carne es fuente de energía, proteínas y micronutrientes. Sin embargo, como el objetivo de esta monografía era evaluar si las carnes rojas y las carnes procesadas están asociadas con el cáncer, no se discutieron los beneficios asociados de comer carne.



El Grupo de Trabajo de la IARC consideró más de 800 estudios diferentes sobre el cáncer en seres humanos Roland Dray, IARC/WHO

Dietas ricas en carnes

La IARC informó que en el 2014, un comité asesor internacional recomendó que la carne roja y la carne procesada fueran consideradas de alta prioridad para su evaluación, debido a estudios epidemiológicos que sugerían que los pequeños aumentos en el riesgo de varios tipos de cáncer podían estar asociados con su alto consumo.

Según las estimaciones más recientes del Proyecto sobre la Carga Global de Enfermedad, (una organización de investigación académica independiente) **cerca de 34.000 muertes por cáncer al año en todo el mundo, son atribuibles a dietas ricas en carne procesada.**

De acuerdo a la IARC, un análisis de datos de diez estudios estima que cada porción de 50 gramos de carne procesada, consumida diariamente, aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 18%.

La carne procesada es aquella que ha sido transformada a través de procesos de salazón, curado, fermentación, ahumado, u otros; el jamón y las salchichas son algunos de los ejemplos.

Asimismo, indicó que el riesgo de cáncer relacionado con el consumo de carne roja es más difícil de estimar debido a que la evidencia no es tan fuerte. Sin embargo, si se demostrara que la asociación de la carne roja y el cáncer colorrectal es causal, los datos de los mismos estudios sugieren que el riesgo de este tipo de cáncer, podría aumentar en un 17% por cada porción de 100 gramos de carne roja consumida diariamente.

Lo que hace que la carne roja y la carne procesada aumenten el riesgo de cáncer son las sustancias químicas que se forman durante el procesamiento de la carne o su cocción; como los compuestos N-nitrosos e hidrocarburos aromáticos policíclicos. Algunos de estos productos químicos son carcinógenos conocidos o sospechosos, pero pese a este conocimiento todavía no se comprende completamente cómo se incrementa el riesgo de cáncer por el consumo de carne roja o procesada.

Finalmente, Dra. Carolina Santamaría Ulloa comentó que cuando regrese al país pretende utilizar la información recolectada en el INISA gracias al proyecto “Variaciones en la alimentación y la composición corporal en mujeres de zonas urbanas de Costa Rica con diferente nivel socioeconómico”, del cual ella es la investigadora principal, para determinar **si hay evidencia de que en ciertas zonas urbanas se esté dando un elevado consumo de carnes rojas o procesadas, y si es así qué características tiene la población que más consume estos alimentos.**

La actividad de la IARC/OMS en donde se dieron a conocer los resultados de este estudio se llevó a cabo del 6 al 13 de octubre del 2015, en Lyon, Francia.

[Kátheryn Salazar Zeledón](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
katheryn.salazar@ucr.ac.cr

Etiquetas: [carne](#), [roja](#), [procesada](#), [cancer](#), [inisa](#), [iarc](#).