

Carne roja, cáncer y otros mitos alimentarios

Veamos las cosas en perspectiva

J.M. Mulet

Universitat Politècnica de València

A finales de octubre nos sorprendió la noticia de que la IARC, un organismo dependiente de la OMS, había decidido clasificar a la carne procesada en la categoría 1, es decir, que tenemos evidencia sólida de que produce cáncer; y la carne roja como 2A o probable carcinógeno, aunque no hay datos sólidos en humanos, pero sí en modelos animales. La IARC es una organización médica que se dedica a recopilar la información científica que existe sobre diferentes compuestos y categorizarlos en función de su influencia en una enfermedad tan terrible como es el cáncer.

Por supuesto, esta noticia ha generado un terremoto a nivel mundial. Para empezar, la categoría de carnes procesadas no quedaba definida en la nota de prensa, y había que bucear en los estudios originales para ver qué abarcaba y qué no. Una vez hecha la búsqueda, quedaba claro que alimentos tan frecuentes como las salchichas, hamburguesas, embutidos, fiambres y el jamón pasaban a ser agentes cancerígenos de primer orden como el tabaco u otras moléculas como el etilmetanosulfonato o el bromuro de etidio, de nombre tan críptico como amenazador. Respecto a las carnes rojas, el cerdo, cordero, ternera, caza (excepto liebre) y caballo pasaban también a la categoría 2A, es decir, sospechosas. Una categoría que en la vida social equivaldría a “imputado” o a la típica escena de la película en la que el poli malo te avisa de que te está siguiendo y se señala los ojos con el dedo índice y corazón amenazadores.

Por supuesto, como suele pasar en estos casos, todo el mundo se ha llevado las manos a la cabeza con este tema y durante unos días (pocos) el consumo de este tipo de carne igual se resiente, aunque llegado el fin de semana las cadenas de comida rápida de los centros comerciales volvieron a tener colas de clientes ávidos de consumir productos cate-

gorizados como 1 y 2A. Para desesperación de los veganos más radicales, que veían en este anuncio de la IARC la confirmación de todas sus ideas y el hecho definitivo que haría que todo el mundo pasara en masa a engrosar sus filas.

¿Tenemos que asustarnos? ¿Debemos dejar de comer carne? ¿La IARC ha dicho algo que no supiéramos? Poco a poco. Este anuncio no ha hecho que se cambie ninguna de las advertencias nutricionales en vigor por diferentes organismos. Por ejemplo: pirámide nutricional española. En la cima de la pirámide aparecen las carnes grasas y procesadas, es decir, hay que comer poco, como mucho una o dos veces por semana. Pero no es el único aviso en este sentido. Año 2005, estrategia NAOS para prevenir la obesidad infantil. Se desaconseja el consumo de carnes grasas. Vaya, parece que no es nuevo. Y no se vayan todavía, aún hay más. Año 2013, publicación del *Libro blanco de la nutrición en España*, en el que se recoge que la dieta en España es en general buena, aunque con demasiada sal, demasiada grasa y un preocupante incremento del azúcar. Insiste en desaconsejar las carnes grasas y procesadas. Así, la recomendación en vigor desde hace tiempo es de un máximo de 50 gramos al día o de dos raciones a la semana, algo que este anuncio de la IARC no va a cambiar. La relación entre cáncer colorrectal y consumo de carne roja era conocida desde hace tiempo aunque, como todo, no está exenta de controversia, ya que en los países donde más se consume este tipo de carne no se observa que este cáncer sea significativamente superior a otros países donde el consumo es menor. Parece ser que los modelos son complejos y no sería solo el consumo de esta carne lo que habría que tener en cuenta, sino otros aspectos como más o menos sedentarismo y el resto de la dieta. Considerando todo en global, parece que la IARC acaba de inventar la rueda. Por cierto, ¿la principal preocupación de



(foto: Jason Ternus, www.flickr.com/photos/27271711@N04/)

alguien que tenga una dieta en carne procesada es el cáncer? Pues, no. Posiblemente, antes que del cáncer colorrectal, tendría que preocuparse por la obesidad y sus consecuencias directas: diabetes y accidentes cardiovasculares. La carne grasa engorda, y eso de por sí es preocupante, pues puede incidir en que se te taponen las arterias (aunque la relación causa-efecto sigue estando cuestionada), o que te aparezca una diabetes, y eso es malo, muy malo. Venga, decidme que hace unas semanas no sabíais que ponerse morado de salchichas o de de hamburguesas era malo para la salud, que no me lo creo.

¿Tenemos que prohibir la carne roja, ya que la IARC ha dicho que es cancerígena? ¿Hay que hacer nuevas recomendaciones nutricionales? ¿Eliminarla de los colegios? ¿Por qué? Pongamos en contexto qué significan las clasificaciones de la IARC. Para empezar, el cáncer no es una enfermedad, sino más de doscientas diferentes que tienen en común la neoplasia o formación patológica de nuevas células o tejidos. Es decir, una célula escapa del programa general y se pone a crecer por su cuenta, perdiendo la coordinación con el resto del organismo. Que aparezca un cáncer depende de muchos factores, no solo ambientales, entre los que se incluye la dieta, pero también influyen factores genéticos y un alto componente de azar. Para entenderlo, el cáncer es como una lotería: si tienes predisposición genética, en vez de una participación tienes un décimo; y si encima te expones a algún carcinógeno, compras el número entero. Cuantos más agentes carcinógenos evites, menos números tendrás para que te toque, pero esto no impide que alguien que fume no coja cáncer y alguien que tenga una vida sana lo sufra. El azar y la estadística es lo que tienen. Los grandes números son muy crueles con las historias individuales. Por lo tanto comer salchichas no quiere decir que vayas a coger cáncer,

sino que hay estudios que demuestran que aumentan tus probabilidades de sufrirlo. Pero veámoslo en perspectiva.

Parece que nadie ha reparado en el pequeño detalle de que la lista de la IARC es cualitativa, no cuantitativa. Habla de sustancias que seguro que provocan cáncer, pero no habla de la cantidad o, para entendernos, de cuánto aumenta esa posibilidad de contraerlo. 50 gramos al día de carne roja no tienen por qué suponer un problema, pero 50 gramos de plutonio (también catalogado como 1) te fríen a ti y a todo tu barrio antes de que os dé tiempo a coger un cáncer. Obviamente, no todo lo que está en la lista 1 es igual de carcinógeno. Por lo tanto, es una tontería por ejemplo preocuparse por comer una hamburguesa y cambiarlo por ensalada con una cerveza, porque el alcohol es más cancerígeno (y neurotóxico); o ser vegetariano —para evitar la carne roja— y fumar.

Y aquí entraríamos en otro asunto denunciado, que es el uso sesgado de la clasificación de la IARC para vender miedo. Un caso reciente fue cuando en mayo del 2015 la IARC también la volvió a montar, al recalificar un herbicida utilizado en los cultivos transgénicos RR (principalmente soja, maíz y algodón) de 4 a 2A. Justamente esto pasó días antes de que servidor viajara a Argentina, donde existe una gran presión social en contra del uso de este herbicida, en general apoyados en datos científicos cuestionables, o directamente falsos. En aquel momento, la gente —y algún que otro poderoso grupo ecologista— exigía la prohibición del glifosato, alegando que estaba clasificado como 2A. De hecho, ahora mismo hay varias recogidas de firmas vigentes, donde el principal argumento para pedir esta prohibición es que está clasificado como 2A, es decir, exactamente igual que la carne roja, y por debajo de las salchichas. El pequeño detalle es que no se han parado a leer que en la categoría 2A aparecen circunstancias como trabajar en una peluquería, en un turno nocturno o pasear en una calle con tráfico. Y lo más divertido: en ninguna parte de estas campañas contra el glifosato se menciona el pequeño detalle de que el mate, la infusión nacional de Argentina y Uruguay, lleva más de 15 años en esa categoría, con el agravante de que el mate se bebe y el herbicida no.

No obstante, el miedo vende, y de ahí que se hable de la peligrosidad de ciertos pesticidas y se orquesten campañas utilizando como argumento su clasificación 2A de la IARC, o que se argumente para prohibir el wifi o las antenas de telefonía móvil su clasificación como 2B, un nivel todavía más *light*. Y no lo olvidemos, la ignorancia siempre es cara. En Castellón han cambiado el glifosato por acético al 20%, argumentando que es “natural”. La realidad es que es más irritante y tóxico que el glifosato (que se utiliza al 0,9%) y mucho menos efectivo, sin olvidar que impregna toda la ciudad con un olor a encurtido que echa de espaldas. Otras ciudades han decidido limitar el wifi en zonas públicas o prohibir antenas de telefonía, privando de servicios básicos o utilizando alternativas más caras y menos efectivas. Por lo tanto, queda mucho trabajo de educación por hacer. La quimiofobia es tremendamente peligrosa y muy cara. Mientras tanto, podemos seguir comiendo sin miedo, pero de forma equilibrada.