

Escuela de Nutrición se pronuncia ante anuncio de OMS

Comunicado sobre estudio de prevalencia de cáncer por el consumo de carnes rojas y procesadas

9 NOV 2015 Salud



La Escuela de Nutrición ofrece talleres y cursos libres a la población nacional centrados en temas como prevención de la obesidad, control de la diabetes mellitus y promoción de recetas tradicionales, entre otros; además cuenta con el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (foto Archivo ODI).

En días recientes la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC)** publicaron los resultados de una **evaluación realizada sobre la posible carcinogenicidad de las carnes rojas y las carnes procesadas**. El estudio completo realizado se publicará en el volumen 114 de las Monografías IARC.

La **evidencia apunta como resultado una clasificación de las carnes procesadas como carcinógenos para los seres humanos** (Grupo 1: "Carcinógeno para el ser humano": hay

pruebas suficientes que confirman que puede causar cáncer a los humanos), y **las carnes rojas como posibles carcinógenos para las personas** (Grupo 2A: “Probablemente carcinógeno para el ser humano”: lo cual se fundamenta cuando hay pruebas suficientes de que puede causar cáncer a los humanos, pero actualmente no son concluyentes).

Se estima que cada **porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal (intestino y recto) aproximadamente en 18%**.

La información difundida por la OMS no es un tema nuevo, pues hace décadas se ha demostrado el impacto negativo que tiene el consumo de derivados cárnicos por una combinación entre la composición química y nutricional, debido al uso de aditivos artificiales y sales de curación, así como del contenido de grasa y sodio, las técnicas de cocción que involucren la sobre cocción o la formación de sustancias carbonizadas nocivas, por lo que un consumo excesivo es nocivo y son contraindicados para personas con ciertos problemas de salud.

Esta información añade evidencia a las recomendaciones actuales de las Guías Alimentarias de Costa Rica: “Evite consumir carnes procesadas y embutidos (jamón, mortadela, chorizo, salchichas y salchichón) de res, cerdo, pavo o pollo, por su contenido de grasas y de aditivos químicos” y que “El consumo de carne de res y cerdo no sea más de tres veces por semana”, (Ministerio de Salud, 2011, pág.15).

Lo anterior, representa un reto para las personas e instituciones con recursos económicos limitados, pues el precio de los productos cárnicos procesados hace que sean una opción accesible, en comparación con otros, con lo cual se plantean retos a las autoridades sanitarias y al sector industrial.

Primero para que hayan procesos educativos para que las personas, una vez informadas, hagan una inversión inteligente de su presupuesto, eligiendo alimentos fuentes de proteínas de bajo costo pero nutritivos (como huevos, frijoles, lentejas o garbanzos).



La actividad física en niños, jóvenes y adultos forma parte de un adecuado estilo de vida que prevenga el sedentarismo y la aparición de enfermedades que comprometa la salud (foto Archivo ODI).

Segundo para que el sector industrial modifique los productos en cuestión y atienda la evidencia científica buscando reducir la cantidad de aditivos (sodio, nitratos y nitritos) y optar por opciones de conservación más naturales.

Instamos a la población a no descontextualizar la información, pues un alimento por sí solo no es responsable de la salud o la enfermedad; **la salud depende de múltiples determinantes tales como los son el estilo de vida, alimentación,** entre muchas otras.

Aprovechamos esta oportunidad para recordarle a la población que el **efecto negativo de los alimentos tiene que ver con la cantidad, frecuencia y combinación con otros alimentos,** especialmente cuando hay **ausencia de alimentos protectores (frutas y vegetales son los más deficientes en la población); los excesos en la alimentación se correlacionan con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer.**

Por ello es que siempre es **importante** lo siguiente: **elegir una variedad de alimentos frescos y poco procesados; informarse sobre cómo se producen los alimentos** que consume: hechos con carne de buena calidad en condiciones higiénicas y ambientalmente sostenibles; y exigir que los alimentos tengan la información nutricional y de cómo se producen, para que ayude a tomar decisiones conscientes sobre la alimentación propia y familiar.

En el caso de servicios de alimentación instamos a ejercer con responsabilidad el derecho humano a la alimentación de calidad, por lo que **recomendamos: ofrecer** a los comensales **prioritariamente alimentos que sean fuentes de proteína magras** y con moderación aquellas fuentes de proteína que no sean magras, tal como el caso de los embutidos en cuestión.

Finalmente, la Escuela de Nutrición ([ENU](#)) insta a la población y a profesionales quienes trabajan en esta área a entablar procesos de información, discusión, educación y apropiación de estos datos emitidos por la OMS, y que ayude a cada individuo, servicios de alimentación e instituciones a tomar mejores decisiones que contribuyan a la salud y calidad de vida de las personas.

Para más información sobre este tema se puede comunicar con la **Licda. Raquel Arriola Aguirre**, coordinadora de Acción Social de la ENU, al correo: raquel.arriola_a@ucr.ac.cr o al **teléfono: 2511-2162.**

Este comunicado es producto del análisis hecho por las siguientes docentes e investigadoras de la Escuela de Nutrición: Lic. Nadia Alvarado, M.Sc. Priscilla Araya, Dra. Indira de Beausset, M.Sc. Romano González, Lic. Cindy Hidalgo, M.Sc. Melissa Jensen, M.Sc. Adriana Murillo, M.Sc. Emilce Ulate (directora), Lic. Carolina Villalobos, Dra. Carolina Santamaría y M.Sc. Patricia Sedó.

Etiquetas: [nutricion](#), [oms](#), [alimentacion](#), [cancer](#), [carne](#), [embutidos](#).