

Comer a menudo carne roja y procesada eleva el riesgo de mortalidad

En contraste, un mayor consumo de carnes blancas parece estar asociado con un menor riesgo general de muerte y muerte por cáncer

Fuente: EUROPA PRESS

EUROPA PRESS, 24/03/2009. Los individuos que comen más carne roja y carne procesada parecen tener un mayor riesgo de mortalidad de todo tipo y, de forma específica, por cáncer o enfermedad cardíaca, según un estudio del Instituto Nacional del Cáncer en Rockville (Estados Unidos) que se publica en la revista 'Archives of Internal Medicine'. En contraste, un mayor consumo de carnes blancas parece estar asociado con un menor riesgo general de muerte y muerte por cáncer.

Según los autores, el consumo de cáncer varía de forma sustancial alrededor del mundo pero el impacto de consumir altos niveles de carne en relación a la mortalidad por enfermedad crónica es ambigua.

Los investigadores, dirigidos por Rashmi Sinha, evaluaron la asociación entre consumo de carne y riesgo de mortalidad entre más de 500.000 individuos que formaban parte de los Institutos Nacionales de la Salud.

Los participantes, que tenían entre 50 y 71 años cuando comenzó el estudio en 1995, proporcionaron información demográfica y completaron un cuestionario de frecuencia alimentaria para estimar su consumo de carnes blancas, rojas y procesadas. Después recibieron seguimiento durante 10 años a través de los ficheros nacionales de la seguridad social y de mortalidad.

Durante el seguimiento fallecieron 47.976 hombres y 23.276 mujeres. El segmento que comprendía la quinta parte de los hombres y las mujeres que comían la mayor cantidad de carnes rojas, una media de 62,5 gramos por 1.000 calorías al día, tuvieron un mayor riesgo de mortalidad general, mortalidad por enfermedad cardíaca y por cáncer que aquel quinto del grupo que comía menos carne roja, con una media de 9,8 gramos por 1.000 calorías al día.

Lo mismo sucedía al comparar los dos grupos que comían la mayor cantidad de carne procesada frente a los que comían la menor cantidad, unos 22,6 gramos frente a 1,6 gramos por 1.000 calorías al día.

En cuanto a las carnes blancas, los que comían las mayores cantidades tenía un riesgo significativamente menor de mortalidad general, por cáncer y otras causas que los que tomaban menores cantidades.

De forma global, el 11 por ciento de las muertes en hombres y el 16 por ciento en mujeres podrían evitarse si se disminuyera el consumo de carne roja a los niveles más bajos. El impacto de la mortalidad por enfermedad cardiovascular era un 11 por ciento menor en hombres y un 21 por ciento menor en mujeres si el consumo de carne roja disminuía hasta los niveles de consumo más bajos.

Según los autores, en el caso de las mujeres la alimentación a los niveles más bajos de carne procesada disminuía hasta un 20 por ciento la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Los investigadores señalan que existen varios mecanismos por los que la carne podría estar asociada con la mortalidad. Entre ellos citan los componentes cancerígenos que se forman durante la preparación de la carne a altas temperaturas.

La carne es también una importante fuente de grasa saturada, que se ha asociado con el cáncer de mama y colorrectal. Además, el bajo consumo de carne se ha asociado con una reducción de los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, incluyendo la presión sanguínea más baja y los niveles

Europa Press