

L'excés de carns vermelles i processades eleva el risc de mort prematura

Els epidemiòlegs alerten de l'elevat consum d'embotits a Espanya

JOSEP CORBELLA
Barcelona

L'excés d'embotits i carns processades a la dieta augmenta el risc de mort prematura en un 44%. L'excés de carns vermelles com la de vedella, porc i xai l'augmenta en un 14%. En canvi, si a la dieta predominen carns blanques com la de pollastre, ànec, gall dindi o conill, el risc no s'incrementa.

Són resultats de l'Estudi Europeu Prospectiu de Càncer i Nutrició, conegut com a EPIC. Amb

448.568 participants de deu països que han estat seguits durant una mitjana de tretze anys, és l'estudi epidemiològic sobre alimentació i salut més ampli que s'ha fet a Europa. Segons els resultats presentats ahir a la publicació electrònica BMC Medicine, 26.344 participants han mort des que es va posar en marxa l'estudi, als anys noranta, cosa que ha permès analitzar la relació entre la dieta i la mortalitat prematura.

Tot i que el tipus de carns processades que es consumeixen a Espanya és diferent que al conjunt d'Europa, amb més pernil i embotits i menys bacó i aliments fumats, "aquí hem observat el mateix patró que als altres països", va declarar ahir Carlos Alberto González, epidemiòleg de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i coordinador de l'EPIC a Espanya. "Els embotits i les carns processades comporten més risc que les carns vermelles, i les carns vermelles, més que les blanques".

Infarts i càncers són les principals causes de mort associades amb un consum excessiu de carns vermelles i processades. En el cas de les carns vermelles, els investigadors ho atribueixen al fet que tenen un alt contingut en greixos saturats. En el cas de les carns processades, al fet que, a banda dels greixos saturats, solen tenir una gran quantitat de sal afegida i conservants carnis.

En canvi, les carns blanques tenen un més bon perfil de greixos que no pas les vermelles i no se'ls afegeix sal ni conservants

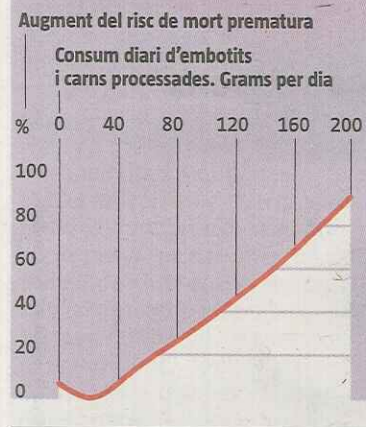


ANDREY RUDAKOV / BLOOMBERG

Com menys processades siguin les carns, millor per a la salut

Com més gran és el consum, més alt és el risc

El grup de les carns processades inclou: embotits (pernil, llonganissa, xoriço...), bacó, paté i carns amb conservants (hamburgueses, mandonguilles...)



FONT: Estudi EPIC

LA VANGUARDIA

Ikea retira salsitxes a Rússia

Ikea va anunciar ahir que ha deixat de vendre salsitxes a les 14 botigues de Rússia després que unes anàlisis revelessin que el producte que li servia el seu proveïdor local conté carn de cavall, va informar l'agència Reuters. El mes passat Ikea ja va retirar salsitxes i mandonguilles de botigues de

diversos països europeus després de descobrir-se que podien contenir carn de cavall. Les retirades no van afectar els productes de Rússia, subministrats per un proveïdor diferent. Ikea va informar ahir que les proves realitzades ara afecten salsitxes subministrades per l'empresa Remat.

quan no estan processades.

L'excés de sal és perjudicial per a la tensió arterial, de manera que augmenta el risc d'ictus i infarts. Quant als nitrats i nitrits que s'afegeixen com a conservants, generen unes molècules anomenades nitrosamines que són potencialment cancerígenes, va explicar ahir María José Sánchez, investigadora de l'Escola Andalus de Salut Pública i coautora de l'EPIC. Si, a més a més, es tracta de carns fumades, contenen altres molècules que també són cancerígenes.

Els investigadors recorden que els embotits i les carns pro-

PROBLEMES D'EMBOTITS
Els conservants carnis i la sal augmenten el risc d'infarts i càncers

MILLOR EL POLLASTRE
Les carns blanques tenen un perfil de greixos més bo que les vermelles

cessades són un grup heterogeni i que no tots afecten la salut de la mateixa manera. Un pernil de gla, per exemple, té un bon perfil de greixos; a l'altre extrem, el bacó té greixos saturats, sal i nitrosamines en abundància.

"No diem que no s'hagi de menjar carn", adverteix Carlos Alberto González, que també és cap de la unitat de nutrició i càncer de l'ICO. L'EPIC ha observat que menjar una mica de carn sol ser millor per a la salut que no menjar-ne gens. Però no menjar-ne gens sol ser millor que menjar-ne massa. I "hem vist que a Espanya i al conjunt d'Europa mengem un excés de carns vermelles i de carns processades".

Pla per evitar proves i fàrmacs innecessaris

A. MACPHERSON Barcelona

Una prova d'imatge davant una lumbàlgia que fa mal al pacient des de fa menys de sis setmanes no aporta cap informació sobre el problema, però es fa en un 20% de les lumbàlgies. Tampoc no aporta res fer una radiografia de tòrax sempre que una persona

passa per quiròfan si no hi ha símptomes de problemes respiratoris, i a més no és totalment innòcua. I donar tractaments prolongats amb bifosfonats (fàrmac per a osteoporosi) a dones postmenopàusiques quan no hi ha risc de fractura suposa un risc més elevat per a la pacient que el benefici possible. I els trac-

taments equivalen a 5 milions d'euros a l'any.

Així, fins a nou recomanacions de pràctiques encara massa esteses en la rutina sanitària que són "innecessàries, incorrectes i un malbaratament". Són el primer pas del projecte Essencial de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya (Aguas), una nova activitat amb què es pretén informar els professionals i els ciutadans de les pràctiques clíniques que, basant-se en proves científiques, no aporten cap mena de benefici a la salut.

A més de les tres que s'han anomenat, la primera andanada de l'Aguas inclou la prolongació més enllà dels 12 mesos de la rehabilitació per accidents cervell vasculars (ictus). És important començar com més aviat millor, però hi ha un límit per obtenir millores. Continuar amb logopèdia i exercicis físics ja no proporcionarà guanys al cap de 12 mesos, però es fa en un 10% dels casos.

Les TC per un mal de cap sense altres símptomes ni complicacions no permeten manejar millor el cas. També recorden que els omprazole no són necessaris

per a tots els pacients que prenen diversos medicaments si no hi ha antiinflamatoris no esteroïdes.

Cada mes l'agència, empresa pública que depèn econòmicament de Salut, donarà a conèixer dues noves recomanacions. Totes estaran consensuades amb les societats científiques i seran publicades. "No es tracta de retallar, sinó d'utilitzar els recursos públics en el que se sap que funciona", afirma el seu president, l'epidemiòleg Antoni Trilla. "En medicina, algunes vegades més no vol dir millor", assenyala el director Josep M. Argimon.

ARTS SANTA MÒNICA

EXPOSICIÓ
JAIME SERRA
INFOGRAFIES

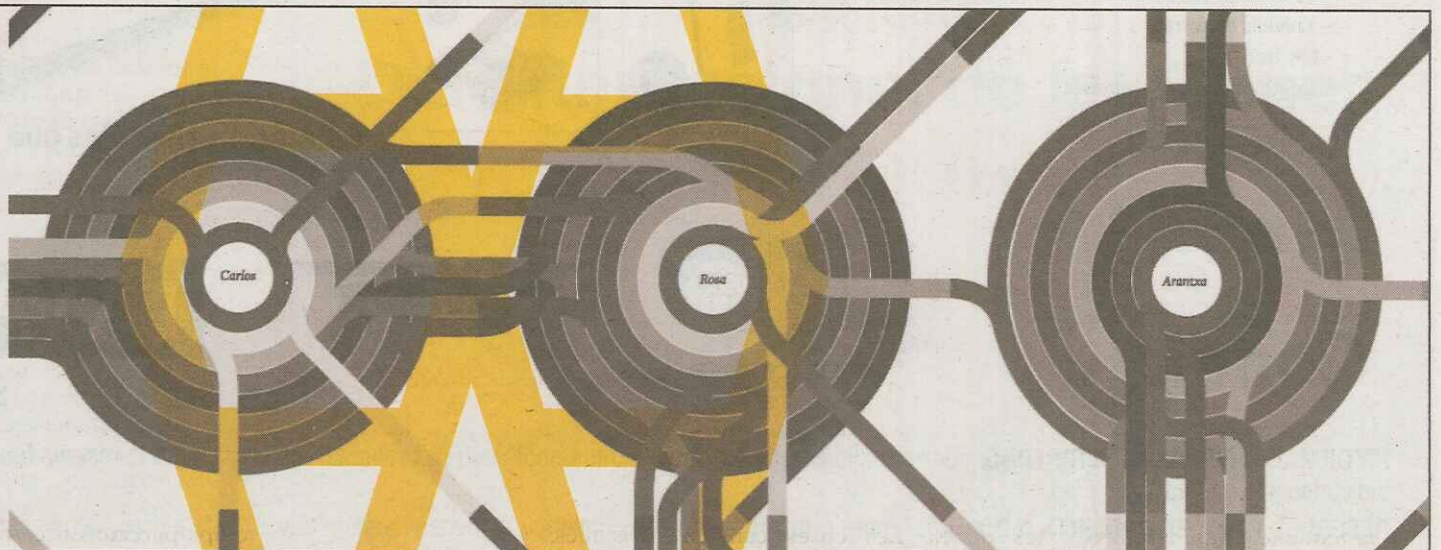
DEL 6 AL 23 DE MARÇ, 2013

ARTS SANTA MÒNICA / LA RAMBLA 7 / 08002 BARCELONA
WWW.ARTSSANTAMONICA.CAT

Organitza: Col·labora:

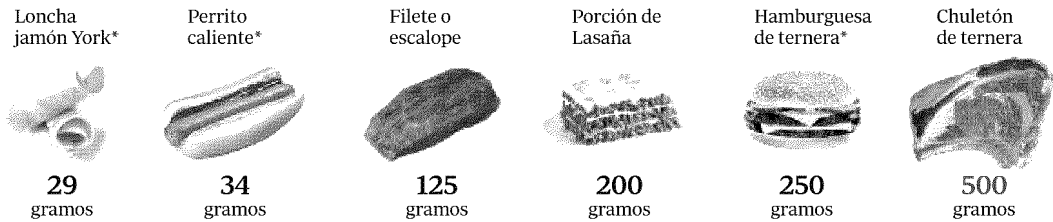
ARTS SANTA MÒNICA

LA VANGUARDIA





La carne en el punto de mira



Fuente: Elaboración propia

(*) Las carnes procesadas añaden aún más riesgo

ABC

Mucha carne acorta la vida

Comer más de 500 gramos a la semana eleva el riesgo de cáncer y problemas de corazón

RAFAEL IBARRA
MADRID

Comer demasiada carne roja, especialmente aquella que ha sido procesada (embutidos, salchichas o hamburguesas), nos puede acortar la vida. Las recomendaciones aconsejan no ingerir más de 70 gramos diarios -unos 500gr/semana-, es decir menos de 1 filete de ternera y, sin embargo, en España el consumo medio de carne roja supera los 250gr/día, casi cuatro veces de lo que dicen las guías. Y esto, explica Carlos Alberto González, del Instituto Catalán de Oncología, puede aumentar «nuestro riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares, respiratorias o incluso cáncer».

González es el coordinador español del Proyecto EPIC, uno de los estudios más ambiciosos en el ámbito de Salud Pública, iniciado hace 20 años en Europa y que incluye a más de medio millón de personas procedentes de distintas regiones de Suiza, Alemania, Italia, Grecia, España, Dinamarca, Países Bajos, Francia, Noruega y Suecia. Los datos que ahora se publican en BMC Medicine confirman la «peligrosa» asociación que hay entre la inges-

Peor la procesada

Menos muertes

Un 3% de las muertes anuales se podrían prevenir si el consumo de carne procesada (embutidos, perritos, hamburguesas...) fuera menor de 20g al día.

Cuatro veces más

El consumo de carne en España es de 250gr/día, cuatro veces más de lo aconsejado.

Más carne, más riesgo

El riesgo es proporcional a la cantidad que se ingiere.

Fuente de vitaminas

Limitar el consumo no significa prescindir de ella. La carne roja debe formar parte de la dieta.

ta de carnes procesadas -carne no fresca tratada con nitritos para conservarse- y un mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular o cáncer.

«Nuestros resultados sugieren que, tanto los varones como las mujeres, que siguen una dieta con un alto consumo de carnes procesadas tienen un mayor riesgo de muerte prematura,

especialmente por causas de cardiovasculares, pero también por cáncer», asegura González. Afortunadamente, señala Sabine Rohrmann, de la Universidad de Zurich y responsable del informe, en esta población «la reducción en el consumo de carne procesada a menos de 20 g/día podría evitar más de un 3% de todas las muertes».

Más tabaco y menos fruta

No es la primera vez que se demuestra la relación entre el consumo de carne, especialmente embutidos, salchichas o hamburguesas, y un mayor riesgo de algunas enfermedades. Los datos presentados ahora además sugieren que una dieta rica en carne procesada se asocia con un estilo de vida menos saludable; por ejemplo, menos consumo de frutas y verduras, más posibilidad de fumar y de tener sobrepeso u obesidad y, aquellos varones que consumen grandes cantidades de carne, también tienden a beber más alcohol.

Los resultados, explica González, son claros: «El riesgo de muerte prematura aumenta en función del consumo de carne procesada; así, comer más de 20g diarios de hamburguesas, salchichas o embutidos aumenta progresivamente dicho riesgo». Ahora bien, advierte el experto español, «esto no quiere decir que no se coma carne, especialmente roja: es una importante fuente de proteínas y hierro, zinc, etc. y debe formar parte de nuestra dieta, aunque con moderación».