

▶ 30 Octubre, 2015

**EVITAR L'ALARMISME:  
 MÉS QUALITAT I NO  
 TANTA QUANTITAT**

Abel Maríné



**Professor emèrit de  
 nutrició i bromatologia.  
 Facultat de Farmàcia. UB**

# Carns i càncer

La notícia que un estudi de l'Agència Internacional de Recerca sobre el Càncer (AIRC), que depèn de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), relaciona el consum de carns vermelles i, sobretot, carns processades, amb el càncer, especialment de còlon, ha provocat una explosió informativa i d'alarma en els productors i els consumidors. Hi ha tres grups de carns i derivats: fresques (bistec, costella), elaborades (hamburguesa, mandonguilla) i processades (embotits, bacó) a base de carn, amb altres ingredients com sal i additius autoritzats, elaborades per fermentació, assecatge o fumatge. I, segons el color, es classifiquen en blanques (aus, conill), rosades (porc, que alguns consideren que és gairebé blanca) i vermelles o roges (vedella, bou, be, cavall).

**L'ESMENTAT ESTUDI CONCLOU** que hi ha evidència suficient per considerar cancerígenes les processades, i evidència feble pel que fa a les vermelles. Els titulars de les notícies que s'han difós simplifiquen els resultats, i han generat el rebombori consegüent. Les reaccions han estat diverses, des dels que interpreten que no es pot menjar ni un entrepà de llonganissa i molt pocs bistecs, fins als que el consideren exagerat, han conclòs que no se n'ha de fer cas i han criticat l'OMS evocant campanyes fallides d'aquest organisme. No es tracta ni d'una cosa ni de l'altra. L'AIRC ha avaluat molts estudis sobre la correlació entre l'alimentació de moltes persones i la incidència de càncer, i ha observat que aquesta relació és clara, però no gaire intensa, en els productes processats, i que és més tènue en les carns roges, però no ha considerat prou quantitats i freqüència d'ingesta. A més, l'OMS no dona consells de consum, sinó que es limita a comunicar el que s'ha observat, de moment sense gaires matisos, perquè l'ampli informe detallat trigarà un temps a publicar-se. El problema ha estat més de tractament de la comunicació de resultats que no de la veritable significació de les dades. De fet, l'orientació d'aquesta informació posa més èmfasi en les dades toxicològiques aïllades, que són certes en determinades condicions, que en la consideració nutricional de les proporcions de carns roges i processades en el conjunt de l'alimentació.

**LES CARNS ROGES** deuen el seu color a compostos de ferro que fan que siguin la millor de les fonts d'aquest mineral essencial en l'alimentació, fins al punt que no és fàcil ingerir-ne i assimilar-ne suficientment si no hi ha carns a la nostra dieta. Del mateix estudi es desprèn que quantitats moderades



LLUIS ROMERO

**Hem de tenir en compte que un factor de risc no vol dir el mateix que una causa directa. Per això, 'despatxar' la qüestió posant les carns processades al mateix grup que el tabac i l'amiant és una gran exageració**

de carns roges, i més moderades de les processades, no comporten un augment de risc de càncer, sobretot si no abusem de fumats, rostits i barbacoes. Pel que fa a les processades, la sal i, sobretot, les sals nítrificants que s'hi afegeixen autoritzadament per evitar el botulisme —una intoxicació greu— poden constituir un altre factor de risc, i això seria així si es donés un consum elevat i continuat. Hem de tenir

en compte que un factor de risc no vol dir el mateix que una causa directa. Per això, *despatxar* la qüestió posant les carns processades al mateix grup que el tabac i l'amiant és una gran exageració. El tabac és nociu sempre, i les carns processades només ho són si se'n produeix un consum excessiu, el qual, per si sol, ja significaria una dieta desequilibrada. Dit d'una manera planera, menjar cada dia un entrepà d'embotit no és convenient, però fer-ho un parell de cops a la setmana no planteja cap problema, sempre en el marc d'una dieta variada, amb força verdura i fruita.

**PER TANT, SEGUEIX ESSENT VERITAT** que menjar carns fresques de dues a tres vegades a la setmana, i menys d'embotits, no només no ens farà cap mal, sinó que ens aportarà nutrients ben adients (proteïnes de qualitat, vitamines del grup B, ferro i zinc). Com ha dit el prestigiós investigador sobre el càncer Joan Massagué, a vegades el titular ens dificulta entendre la complexitat de les coses. Pel que fa a les carns i derivats, hem d'anar més cap a la qualitat que a la quantitat, i això ja ho sabíem abans d'aquest estudi.