

Consumo de carne procesada aumenta el riesgo de muerte prematura

Fuente: DOCSALUD.COM

El consumo abundante de salchichas, jamón, panceta y otras carnes procesadas incrementa el riesgo de morir antes, según un estudio publicado en la revista científica *BMC Medicine*.

Tras realizar una investigación entre más de un millón de personas de diez países europeos, el grupo de expertos halló una relación entre las dietas ricas en carnes procesadas y las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las muertes tempranas.



Según los investigadores, la sal y las sustancias químicas que se emplean para conservar esos productos perjudican la salud.

El estudio mostró que existen mayores probabilidades de que las personas que consumen mucha carne procesada diariamente sean fumadoras, obesas y tengan otros comportamientos nocivos para la salud.

El grupo de científicos observó como los porcentajes de muerte prematura aumentaron de acuerdo con la cantidad de carne procesada consumida.

Los expertos detectaron que la probabilidad de que las personas que tomaron más de 160 gramos de carne procesada al día -unas dos salchichas y una rodaja de beicon- murieran en un plazo medio de 13 años fue un 44 % mayor que la de aquellos que consumieron 20 gramos.

El informe reveló que una alta ingesta de ese tipo de carne elevó en un 72 % el riesgo de morir de una enfermedad coronaria y en un 11 % del riesgo de fallecer de cáncer.

La profesora Sabine Rohrmann, de la universidad de Zurich (Suiza), responsable de la investigación, afirmó que "los riesgos de morir antes a causa del cáncer y de enfermedades cardiovasculares también se incrementaron con la cantidad de carne procesada consumida".

Rohrmann estimó que "un 3 % de muertes prematuras anuales se podrían evitar si las personas comieran menos de 20 gramos de carne procesada al día".

El Gobierno británico recomienda no ingerir más de 70 gramos de carne procesada al día, lo que equivale aproximadamente a dos rodajas de panceta, si bien consumir un poco de carne, incluso aunque sea procesada, tuvo efectos beneficiosos en la salud de algunos participantes del estudio.

Rohrmann indicó que algunos vegetarianos que eliminaron la carne de su alimentación y no alteraron otros aspectos de su dieta pueden tener carencias de nutrientes vitales, como el hierro.

Rachel Thompson, de la Fundación Mundial de Investigación del Cáncer, dijo a la cadena pública británica *BBC* que el estudio se suma a la evidencia científica que subraya los riesgos para la salud asociados al consumo de carne procesada.