

# Carn roja i pors alimentàries

**J. M. Mulet**

Institut de Biologia Molecular i Cel·lular de Plantes  
Universitat Politècnica de València



**Recentment** ha tingut gran repercussió mediàtica l'anunci fet per la IARC (Agència Internacional per a la Investigació del Càncer), organització depenent de l'OMS (Organització Mundial de la Salut), que la carn processada, entenent com a tal les hamburgueses, salsitxes, llonganisses i embotits, en general, passava a ser catalogada a la categoria 1, on es troba tot allò cancerigen, i la carn roja (la de vedella, porc, corder, cavall i caça major) passava a la categoria 2A, on estan els productes probablement cancerígens (per això entenem les substàncies que se sospita cancerígenes però de les quals no disposem d'evidències fermes).

La publicació d'aquesta informació ha ocasionat un terrabastall mundial. De sobte, un aliment tan freqüent com la carn roja passava a ser un verí a l'altura del tabac, el plutoni o l'etilmetanosulfonat. Per sort les alarmes alimentàries solen durar poc i no sembla que haja afectat excessivament les vendes, res a veure amb els tres mesos de finals del segle passat de la crisi de les vaques boges on va haver una reducció substantiva del consum de la carn de vedella.

Hem de tenir por a menjar carn roja o hamburgueses? Depèn del que considerem por. Normalment, la carn processada no té un percentatge de greix superior al de la carn no processada, encara que se li sol afegir sucre, ja siga en forma de sacarosa, dextrosa, glucosa, xarop de dacs, fècula o midó, cosa que augmenta el contingut en calories buides, és a dir, aquelles que engraisen sense aportar cap nutrient interessant. És així que la carn processada és un tipus d'aliment no gaire recomanable. Per això és un aliment desaconsellat en l'estratègia NAOS de prevenció de l'obesitat infantil, i també en el llibre blanc de la nutrició a Espanya. Tanmateix, en una dieta a base de carn processada jo no em preocuparia pel càncer, sinó més bé per l'obesitat, i les malalties directament relacionades amb ella, com ara la diabetis i els problemes cardiovasculars.

Per altra part, la carn roja es rica en greix, per la qual cosa no convé abusar, tot i que la seva relació amb el càncer pot ser més qüestionable donat que països amb un elevat consum no presenten dades de càncer colò-rectal més altes. Una dieta rica en aquest tipus de carn pot provocar problemes d'àcid úric, la temuda gota.

Per tant, quina incidència tindrà aquest anunci en la dieta? Cap, ni una. La recomanació en vigor, eixa a la qual ningú li fa cas, es un consum de 50 grams per dia, o dues vegades per setmana, va a seguir essent la mateixa, siga cancerígena o no. La classificació de la IARC és qualitativa, no quantitativa. Això significa que el consum produeix càncer, però res no es diu sobre en quina

**En una dieta a base de carn processada, jo no em preocuparia pel càncer, sinó, més bé, per l'obesitat i les malalties cardiovasculars.**

mesura augmenta les probabilitats de desenvolupar un càncer. Obviament, 50 g de carn no tenen res a veure amb la perillositat de 50 g de plutoni, però els dos, carn i plutoni, estan a la mateixa llista.

Els factors ambientals que més incidència epidemiològica tenen en el desenvolupament de càncer són fumar i prendre el Sol sense protecció. Per això si vols fer tot el que estiga a la teva mà per prevenir el càncer (que no ho oblides, també depèn de la genètica i de la sort i això no està a les teves mans) no fumes i pren el Sol amb un factor de protecció alt. La carn roja sempre amb moderació i dins d'una dieta equilibrada.



Seu central de la IARC a Lyon.