

El consumo elevado de carne roja se asocia con mayor mortalidad

High consumption of red meat increases mortality risk

Pan A y col. Arch Intern Med. 2012 Apr 9;172(7):555-63.

Objetivo

Evaluar la asociación entre la ingesta de carnes rojas y la mortalidad total, por cáncer y de causa cardiovascular.

Diseño

Datos de dos estudios de cohorte.

Lugar

Estados Unidos.

Pacientes

Fueron seguidos prospectivamente (entre 1986 y 2008) 51.529 hombres (edad 40 a 75 años) del Health Professionals Follow-up Study, y 121.700 mujeres (edad 30 a 55 años) del Nurse's Health Study (entre 1980 y 2008). Fueron excluidos los participantes con diagnóstico de enfermedad cardiovascular (ECV) o cáncer al comienzo del estudio.

Evaluación de factores pronósticos

Fue evaluada la ingesta de carnes rojas utilizando un cuestionario validado de frecuencia de consumo. Fueron testeados los potenciales confundidores: ingesta calórica total, de granos enteros, frutas y vegetales, índice de masa corporal, raza, tabaquismo, consumo de alcohol, nivel de actividad física, historia familiar de diabetes, infarto y cáncer, y antecedentes de diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia.

Resultados principales

Se documentaron 23.926 muertes (5.910 de causa cardiovascular y 9.464 por cáncer). Cada aumento diario en una porción (85 g) de carne roja (procesada o no) se asoció con un aumento de la mortalidad total, cardiovascular y por cáncer.

Tabla 1: Mortalidad total de acuerdo al tipo de carne roja consumida por cada aumento diario de una porción de carne roja (85 g).

	Mortalidad total	
	HR	IC95%
Todas las carnes rojas	1,12	1,09 a 1,15
Carnes rojas no procesadas	1,13	1,07 a 1,20
Carnes rojas procesadas	1,2	1,15 a 1,24

HR: Hazard ratio*.

El reemplazo de una porción diaria de carnes rojas por otra fuente de proteínas (pescado, pollo, frutas secas, legumbres, lácteos descremados, granos enteros) se asoció con una disminución del 7 al 19% de la mortalidad total.

Conclusiones

El consumo elevado de carnes rojas se asocia con un riesgo mayor de mortalidad global.

Fuente de financiamiento: no referida.

Comentario

La asociación observada entre el aumento de la mortalidad y el consumo de carnes rojas estaría explicada por su alto contenido de grasas (mayormente las saturadas) y de colesterol. Respecto a la mortalidad por cáncer, el consumo de carnes rojas se ha asociado principalmente con un aumento del riesgo de cáncer colorrectal, que estaría mediado por la formación de compuestos carcinogénicos (nitrosaminas, hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminos heterocíclicas) consecutivos a la cocción de las carnes a temperaturas elevadas¹.

De acuerdo a la evidencia disponible en la actualidad, el Fondo Mundial de Investigación en Cáncer (en inglés: World Cancer Research Fund o WCRF) en conjunto con el Instituto Norteamericano para la Investigación en Cáncer (en inglés American Institute for Cancer Research o AICR) determinaron que ingestas elevadas de carnes rojas y procesadas se asocian con un aumento en la incidencia de cáncer. Sus recomendaciones incluyen: un consumo de carnes rojas no mayor a 71 g/día, minimizar la ingesta de carnes procesadas y evitar las cocciones a temperaturas muy elevadas².

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones que han evaluado la asociación entre el consumo de carnes rojas y la mortalidad por cáncer y/o enfermedades cardiovasculares han presentado limitaciones metodológicas, por ejemplo respecto de la clasificación de los diferentes alimentos, de los

métodos de evaluación de la ingesta (la mayoría por auto-reporte y propensos a errores³). Esta afirmación incluye también al estudio que hemos resumido, ya que Pan y col. utilizaron datos de cuestionarios de frecuencia de consumo que pueden conducir a una clasificación de los alimentos en forma poco confiable (p. ej. carnes procesadas vs. no procesadas) y, además, no evaluaron si las carnes magras se asocian a diferentes efectos para la salud que las que poseen un elevado contenido de grasa.

Teniendo en cuenta lo anterior, aún es necesaria una mayor investigación a través de estudios controlados para establecer definitivamente cuál es el rol de las carnes rojas en el camino causal de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Conclusiones del comentador

Cantidades moderadas de carnes rojas magras pueden formar parte de una alimentación equilibrada, que incluya también frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y pescado. Es recomendable minimizar el consumo de carnes procesadas y evitar las temperaturas elevadas que puedan favorecer la formación de compuestos carcinogénicos.

*Ver glosario

María Alejandra Delfante [Servicio de Alimentación, Hospital Italiano de Buenos Aires. alejandra.delfante@hospitalitaliano.org.ar]

Delfante M. El consumo elevado de carne roja se asocia con mayor mortalidad. Evid Act Pract Ambul. Ene-Mar 2013;16(1) 10. **Comentado de: Pan A y col. Red Meat Consumption and Mortality.** Arch Intern Med. 2012 Apr 9;172(7):555-63.

Referencias

1. McAfee A y col. Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. Meat Science 2010;(8) 11-13.
2. Vargas A y col. Diet and Nutrient Factors in Colorectal Cancer Risk. Nutr Clin Pract. 2012; 27:613-623.