

El consumo de carne procesada podría incrementar el riesgo de fallecimiento.

Esta conclusión se obtiene de un estudio de investigación en el que participa la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias y que acaba de ser publicado en la revista *BioMedCentral Medicine (BMC Medicine, 2013, 11:63)*.

Para realizarlo, se investigaron 448.568 personas en 9 países europeos (8.542 asturianas) con edades comprendidas entre 35 y 69 años. Todas ellas forman parte de la cohorte EPIC que estudia la relación entre alimentación, cáncer y salud en Europa y estaban previamente sanas cuando fueron entrevistadas, entre 1992 y 1996, para conocer sus hábitos de vida (dieta, consumo de tabaco y alcohol, actividad física...) así como para evaluar su peso y su índice de obesidad.

A mediados de 2009 los investigadores habían identificado 26.344 fallecimientos entre esas personas y, tras tener en cuenta todos los demás factores, se encontró que los grandes consumidores de carne procesada (bacon, salchichas, embutidos, comidas preparadas que contienen carne...) incrementaban un 18% su riesgo de fallecimiento por cada 50g/día de carne procesada que ingirieran (RR=1.18, 95% CI 1.11-1.25). Este aumento de mortalidad se relacionaba principalmente con enfermedades cardiovasculares y también cáncer. Sin embargo, los consumidores de carne pollo no presentaban este incremento significativo de riesgo de fallecimiento.

Se piensa que los procesos de salado, curado o ahumado que se utilizan en la elaboración de este tipo de productos conllevan la ingesta de carcinógenos o de sus precursores (hidrocarburos policíclicos aromáticos, amins heterocíclicas aromáticas, nitrosaminas...) así como un incremento de la ingesta de productos específicos que facilitan el proceso de carcinogénesis (como los nitritos). También se señala que este tipo de carne contiene mayor proporción de ácidos grasos saturados y colesterol que la carne fresca, ambos relacionados con el incremento del riesgo cardiovascular.

Los investigadores señalan que se podría reducir la mortalidad un 3,3% de media si se limitara la ingesta de carne procesada a menos de 20g/día.

El artículo completo puede consultarse en [BioMedCentral Medicine](#).

