

# Tendències

## Hàbits alimentaris a la picota

“Full english breakfast for two, please”

Des de la llunyania d'aquestes illes és impossible saber si els espanyols deixaran de menjar pernil serrà i xoriço i els italians, prosciutto de Parma, però no hi ha cap dubte que els anglesos no alteraran els seus hàbits dietètics perquè ho digui l'Organització Mundial de la Salut, només faltaria! Estan pensant molt seriosament de marxar de la Unió Europea perquè consideren que la burocràcia de Brussel·les és aclaparadora; per tant, l'OMS no hi té res a fer. És a dir, que de moment el *full english breakfast* –a base d'ous ferrats, salsitxes, cansalada, mongetes i xampinyons– no es pot considerar una espècie en perill d'extinció, malgrat que els experts diguin que els elements carnis que el formen són cancerígens. I un tampoc no s'hi jugaria res que deixin de vendre hamburgueses i *hot dogs* als camps de futbol de la Premier League. Tanmateix, perquè els britànics es quedin tranquils, la professora Elizabeth Lund, de l'Institut d'Investigació Alimentària, ha matisat que la cansalada, la llonganissa i altres delícies només contribueixen a tres de cada cent mil casos de càncer als països del món desenvolupat. Un *full english breakfast*, sisplau...

De tota manera, hi ha bastant de llegenda pel que fa a l'esmorzar anglès. És una qüestió de classes –com tantes coses al Regne Unit– i continua sent la manera habitual d'acumular energia matutina de les classes treballadores, dels camioners, paletes i recollidors d'escombraries. Cal dir, però, que com que la majoria són immigrants estrangers, les salsitxes que mengen amb els ous són poloneses i no de Cumberland. De fet, al Londres cosmopolita de la gentrificació, els costums han canviat tant que l'esmorzar més habitual és un capuccino o un tallat (que demanen amb el seu nom espanyol), acompanyat d'un croissant. Les *yummies mummies* es posen les mans al cap només de pensar a empassar-se uns ous amb cansalada, i no diguem donar-los als seus fills, quan el que manen els cançons és un suc natural d'aranja, un iogurt i fibra a base de cereals. /Rafael Ramos



## La carn processada causa càncer, segons l'OMS

El risc creix amb 50 grams al dia d'embotit, salsitxes i bacó

ANA MACPHERSON /ALBERT MOLINS/  
JOSEP CORBELLA  
Barcelona

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va confirmar ahir que les carns processades –salsitxes, bacó, però també fuet i pernil– pertanyen des d'ara al grup de substàncies que poden causar càncer. En aquest grup (grup 1) també hi ha el tabac. I la carn vermella –que inclou vaca, porc, be, cavall– la qualifica de probablement cancerígena, just

l'esglau anterior al de la carn processada, perquè en aquest cas l'evidència científica de la seva relació amb el càncer és limitada.

L'informe, que es va donar a conèixer ahir tot i que part del contingut es va filtrar divendres passat, concreta que cada porció de 50 grams de carn processada consumida cada dia augmenta un 18% el risc de càncer colorectal. Quant a les carns vermelles, un consum diari de 100 grams suposa un augment de risc del 17%. I això es pot evitar reduint-ne el consum.

La decisió que ha adoptat l'Agència Internacional d'Inves-

tigació sobre el Càncer (IARC), que depèn de l'OMS, es va prendre fa un parell de setmanes després d'analitzar 800 estudis sobre la qüestió. En aquesta revisió d'estudis van participar 22 científics de deu països. I entre els estudis analitzats hi ha una gran varietat de dietes, segons els països d'origen: en alguns, menys del 5% de la població pren carn vermella i en d'altres pren el 100%. Hi ha una diversitat semblant quant a les carns processades.

L'anunci ha posat en peu de guerra la indústria càrnica, els cabells de punta als pares dels nens que cada matí s'emporten el seu

entrepà amb embotit (convençuts fins ara que és l'opció més sana) i l'estupefacció en gran nombre de consumidors i investigadors de la nutrició.

“Considerar-la del grup 1, com el tabac, m'ha deixat glaçat. Però crec que la interpretació més correcta és que és una qüestió de dosi”, explica Ramon Estruch, coordinador de l'estudi Predimed (prevenció amb la dieta mediterrània) i expert en obesitat i nutrició. “Tenim l'evidència científica que la dieta mediterrània és el patró d'alimentació més saludable, i aquesta inclou carns vermelles i embotits en quantitats modera-

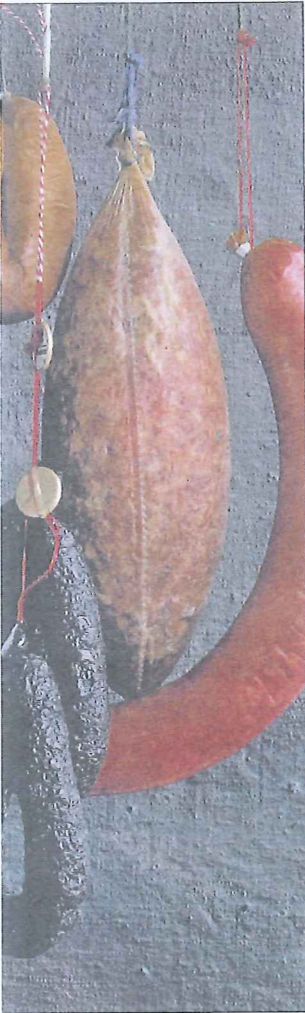


#FREEBACON

Alguns dels mems que han aparegut en relació amb els efectes cancerígens de la carn



**Amb mesura.** La dieta mediterrània, que és saludable, inclou embotits



ACUSTI ENSESA

LES PREGUNTES

**Què entén l'OMS per carn vermella i carn processada?**  
La carn vermella és tota la carn muscular dels caps de bestiar, la vedella, el porc, el be, el cavall i la cabra. La carn processada és tota aquella "que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos" i l'elaboració de la qual pot contenir "carn de porc o de cap de bestiar, però també altres carns vermelles, aus, menuts o subproductes carnis com la sang". Exemples de carns processades són els frankfurts, el pernil, el bacó, les salsitxes, la carn en conserva, la cecina o carn seca, així com la carn en llauna, i les preparacions i salses a base de carn.

**La carn processada s'ha classificat dins de la mateixa categoria que el tabac. Vol dir que consumir-ne és tan cancerígen com fumar?**

Rotundament, no. Les classificacions de l'Agència per a la Investigació del Càncer (IARC), més que avaluar el grau de risc d'un determinat producte, és a dir, establir si una cosa és més cancerígena o menys, el que fan és descriure amb quina seguretat les proves científiques demostren que un agent pot ser una causa de càncer.

**El mètode de cocció, processament i conservació pot modificar el nivell de risc?**

Els mètodes de cocció a alta temperatura generen compostos que poden contribuir

al risc cancerígen (també els processos de curat i fumats), però el seu paper encara no s'ha entès plenament. L'OMS tampoc no ha establert si hi ha un mètode més segur que un altre de cuinar la carn, processar-la o conservar-la.

**Hauríem de deixar de menjar carn vermella?**

L'OMS reconeix que menjar carn té beneficis per a la salut, ja que conté proteïnes d'alt valor i micronutrients importants com la vitamina B, el ferro i el zinc. De tota manera, adverteix que ja hi ha molts països que recomanen als seus ciutadans limitar el consum de carn vermella i carn processada, atesa l'estreta relació entre el seu consum amb un risc "més important de mort per malalties del cor, diabetis i d'altres".

**Hauríem de ser vegetarians?**

Les dietes vegetarianes i les que inclouen carn tenen diferents avantatges i desavantatges per a la salut. La comparació és difícil perquè aquests grups poden ser diferents en altres aspectes a part del consum de carn.

**Hi ha cap tipus de carn vermella o de carn processada que sigui més segura?**

L'informe estableix que no hi ha prou informació per dir si els riscos més alts o més baixos de càncer estan relacionats amb el fet de menjar un tipus de carn vermella o de carn processada en particular.

comana seguir les indicacions habituals.

Carmen Cabezas, subdirectora de Promoció de la Salut a Catalunya, recorda que les recomanacions ja estan en consonància amb el que diu l'OMS: les carns processades, ocasionalment; les carns vermelles, tres o quatre vegades a la setmana en combinació amb carns blanques i peix. Davant la sorpresa que un bon pernil serà pugui ser tan nociu com talls de bacó o un frankfurt, Cabezas recorda que els estudis analitzats no distingeixen entre tipus d'aliments i maneres de processar-los.

"No és un verí, no es parla d'un risc per menjar de tant en tant aquestes carns processades. El problema és la freqüència i les quantitats. I l'evidència científica sobre el seu efecte és molta, i l'OMS ho ha de dir perquè canviem el més difícil, els hàbits en el menjar". És la reflexió de Manolis Kogevinas, codirector del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (Crea), també expert en epidemiologia del càncer. "És una exposició al risc evitable. I es tracta d'una evidència ferma per a

Xefs i elaboradors consideren excessiva l'alarma que ha creat l'informe de l'OMS

# Una broma massa seriosa



J. SCOTT APPLEWHITE / AP

Les carns vermelles, en el punt de mira de l'estudi

CRISTINA JOLONCH  
Barcelona

Deu ser el dia dels Innocents? La pregunta se la feia a si mateix en veu alta el xef Carles Tejedor quan llegia ahir a les xarxes socials comentaris sobre l'estudi de l'OMS. El cuiner, que prepara l'obertura d'un gran restaurant de carns a Barcelona, va pensar que l'assumpte era massa exagerat per semblar real. "No crec que sigui correcte llançar una informació així, com si es tractés d'un accident en una central nuclear. Mengem carn i embotits tota la vida i no és acceptable que de la nit al dia t'espantin amb l'anunci

**El xef Dani Lechuga avisa que el proper pas serà suggerir que es vagi pel carrer amb màscara**

que poden ser cancerígens". Amb sentit de l'humor va rebre la notícia Dani Lechuga, de Caldeni, un dels xefs barcelonins que coneixen més bé el món de les carns. "Per descomptat, que en excés són dolents. Com tot. Però si seguim per aquest camí el pròxim pas serà demanar anar pel carrer amb màscara, com Michael Jackson. I com que d'alguna cosa hem de morir, si no podem fer-ho per cap altra causa, ens morirem de pena".

Per David Garcia-Gassull, elaborador dels embotits de Can Duran i Casa Sendra, es tracta d'un estudi massa generalitzat que alarma innecessàriament els consumidors i els productors. "És un informe molt demolidor

que parteix d'un treball molt extens; un informe en el qual s'inclou la carn fresca, els fumats, els curats; en el qual hi ha les carns d'Europa, d'Àsia i dels Estats Units, posant al mateix sac formes d'elaboració i dietes molt diferents".

El cuiner Nandu Jubany confessa que aquest tipus de notícies, que surten a la llum de tant en tant, ja no l'espanten. A ell li solen servir, així sí, per reafirmar-se en l'encert de la dieta mediterrània. "No hi ha res millor que menjar de tot una mica, sense excessos. Ens equivoquem quan creiem que cada dia podem endrapar una mitjana enorme. Però aquest mateix mati un amic vegetarià em comentava que les anàlisis no li han sortit bé. Cal varietat i saber d'on ve allò que comprem".

De la finca que tenen al Berguedà el xef del restaurant Els Casals (Sagàs), Oriol Rovira, i els seus germans, en surten algunes de les carns i embotits més apreciats pels grans cuiners. "Per descomptat que hi ha carns i embotits dolents. N'hi ha d'excel·lents, bons, normals, dolents i terriblement dolents. I no m'estanyaria que aquests últims puguin ser cancerígens". El problema, pel xef d'Els Casals, és l'excessiva permissivitat al món de l'agro-indústria. "No pot ser que hi hagi embotits que continguin un 30 per cent d'aigua; o que tinguin additius terriblement dolents". Rovira explica que ells només utilitzen com a conservants la sal i diferents pebres, per la qual cosa les seves carns fresques tenen una vida curta. El xef insisteix que hi ha formes molt diferents d'elaborar. I recorda que està molt bé que hi hagi estudis i controls rigorosos. "Cal prendre nota i estar atents al que mengem. No abaixar mai la guàrdia".

des. És cert que hem de reduir el consum de carns vermelles, perquè se'n menja massa, però no menys important és la forma de cuinar-les i com es produeixen, perquè no és el mateix una vaca argentina entre pastures que una vaca tancada en un estable alimentada amb pinso".

L'expert en dieta mediterrània defensa la ingesta de carns que aporten nutrients importants, com la vitamina B12, ferro i oligoelements i que, quan s'eliminen de la dieta totalment, arriben a provocar malnutrició. "A més s'ha de tenir en compte el context, perquè també s'ha comprovat que les lesions precanceroses associades a les carns vermelles es redueixen dràsticament si es menja alhora fibra vegetal, com és habitual al nostre medi".

L'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició va aconsellar prudència fins a conèixer l'informe complet, perquè els estudis analitzats pels 22 experts de l'OMS serveixen "per identificar perills, no per avaluar el risc. Això significa que no té en compte l'exposició real a l'agent amb relació al seu potencial carcinogen". Per tant, re-

LA SEGONA PART

**Les carns vermelles entren en la categoria de "probablement carcinògenes"**

UN SAC GRAN

**L'informe no distingeix entre les maneres de fabricar els productes**

OPINIÓ DELS EXPERTS

**El problema no rau tant en l'aliment com en la quantitat i la freqüència**



# La indústria càrnia desqualifica l'informe perquè desafia el sentit comú

» VE DE LA PÀGINA ANTERIOR

un càncer molt comú com el colorctal". S'assenyala també, tot i que amb menys claredat, el càncer d'estómac i pàncrees. "Es pot reduir el risc i cal reeducar", insisteix el científic. Reconeix les virtuts de la piràmide alimentària de la dieta mediterrània. "El problema és que, en lloc de piràmide, avui tenim un cilindre. Mengem massa carn".

"Una dieta desequilibrada amb un excés d'aliments industrials no és saludable", recorda l'investigador del càncer Joan Masagué, per qui l'informe de l'OMS "es resumeix que amb la dieta, com amb tot, convé ser raona-

bles". El científic va explicar ahir en un acte de l'Institut de Recerca Biomèdica de Barcelona que "els càncers gàstrics i colorectals són els més lligats a la dieta". Això s'explica principalment perquè els aliments processats com els fumats i les salaons contenen substàncies irritants per als teixits de l'aparell digestiu i "la inflamació és la gran amiga de les cèl·lules canceroses".

Per la seva part, el sector carni europeu, englobat en la Federació Europea d'Associacions Càrnies (Clitravi), ha rebutjat la nova classificació que ha fet l'Agència Internacional per a la Investigació sobre el Càncer (IARC), perquè segons la seva opinió "no ha tin-

un factor individual un risc més gran de càncer", ja que es tracta d'un tema molt complex "que depèn d'una combinació de factors com l'edat, la genètica, la dieta, el medi ambient i l'estil de vida". A més, diu el comunicat, "el risc relatiu de càncer derivat del consum de productes carnis és menor que el produït per altres factors de risc: malalties de colòn, l'índex de massa corporal, la falta d'activitat física i el tabac". Clitravi recorda que els índexs de consum de productes carnis a la Unió Europea estan per sota dels que l'OMS considera una ingesta diària alta (50 grams al dia).

Per la seva banda, The North American Meat Institute, l'associació que agrupa el 95% dels productors de carn dels Estats Units, ha dit que l'informe de l'OMS desafia el sentit comú i els nombrosos estudis científics que demostren que no hi ha una correlació entre el consum de carn i

el càncer i altres que posen en relleu els nombrosos beneficis que les dietes equilibrades que inclouen el consum de carn tenen per a la salut.

A més, ha carregat amb duresa contra el panel d'experts encarregats de l'informe i ha dit que alguns dels seus membres "busquen obtenir de forma deliberada uns resultats malgrat estar fonamentats en dades velles, febles i inconsistents".

La reacció de l'associació de ramaders dels Estats Units, The National Cattlemen's Beef Association, gaurebé ha anat pel mateix camí i ha fet constar "la falta de consens entre els 22 experts, cosa molt poc freqüent en els dictàmens de l'IARC, que sempre s'engulleix que les seves opinions esprenen per unanimitat". A més, ha insistit en l'argument que "la ciència no dona suport a l'opinió de l'IARC" sobre la relació entre el càncer i el consum de carn. ●