

Tendències

Hàbits alimentaris a la picota

El greix i els additius de la carn, sota la lupa

Després de l'avis de l'OMS, els ciutadans busquen respostes

ANA MACPHERSON
Barcelona

Què té de dolent la carn? Quins mecanismes la converteixen en un major risc de càncer de còlon? "Probablement, el greix, perquè molts dels contaminants químics cancerígens, com les dioxines, són liposolubles. Així que es queden en els greixos i les incorporem en menjar-les", apunta Josep Lluís Domingo, catedràtic de Toxicologia i Salut Mediambiental de la Universitat Rovira i Virgili. "Hauríem de saber més del que li posen a la carn perquè tingui millor aspecte i per a la seva conservació. Hi ha massa foscor sobre barregen de carns i altres productes, sobretot en les carns processades de baixa qualitat", assenyala Miquel Porta, catedràtic de Salut Pública de la Universitat Autònoma de Barcelona i investigador expert en disruptors endocrins.

Des que l'Organització Mundial de la Salut va posar les salsitxes i els embotits al calaix dels productes generadors de càncer i la carn vermella en el nivell de perill immediatament anterior, els estudiosos de l'alimentació i els seus riscos intenten treure

PER QUÈ EN EL GREIX?

Gran part de contaminants com les dioxines són liposolubles

PER QUÈ EL QUE S'HI AFEGEIX?

Alguns efectes nocius detectats tenen relació amb el tractament de la carn

conclusions que permetin als ciutadans, sacsejats per un risc amb què no comptaven, saber què fer. El que no ha dit encara l'OMS.

Els experts europeus en aparença digestiu reunits a Barcelona continuaven ahir sorpresos per l'informe de dilluns. No per l'associació de les carns vermelles amb més risc de càncer colorectal, que ells ja sabien, sinó per col·locar les carns processades,

una definició que engloba aliments d'enorme diversitat, al calaix número u dels cancerígens, a l'altura del tabac. I també perquè un informe com el que es va difondre dilluns provoca alarma en la població amb tota seguretat, sense que a canvi es pugui donar cap recomanació a la població més enllà del que ja es repeteix des de fa anys: la dieta millora amb més verdures i fruites i menys carns, creixent en diversitat i baixant en greixos. "Així que és el que continuarem recomanant fins que es pugui concretar més", va explicar Antoni Castells, director de l'Institut de Malalties Digestives de l'hospital Clínic.

"En les carns no tenim una nicotina a la qual donar-li la culpa de la generació de càncer. Estem en permanent revisió del que sabem, per exemple de l'efecte

protector de la fibra vegetal, perquè no està tan clar quin és el mecanisme", reflexiona Castells. "Continuament avancem en el coneixement genètic del càncer i sabem que, al marge d'aquest 3%-5% de casos que es deuen a

NO ÉS SIMPLE

Múltiples factors i mecanismes determinen que aparegui un tumor

HERÈNCIA INDIRECTA

La susceptibilitat genètica a factors ambientals podria explicar el 10% de casos

l'herència genètica, cada vegada té més importància aquest altre grup en el qual la genètica determina una susceptibilitat a factors ambientals, com el menjar, fins a un 10% de casos. Però no sabem quins són els components de les carns processades i de les carns vermelles que determinen el risc de càncer", explica Castells.

Com es genera un tumor és un procés complex del qual no es coneix tot, però sí moltes peces i també ja estan identificats uns quants mecanismes pels quals carns processades poden afavorir que el tumor aparegui. "Per exemple, a l'informe de l'OMS, es recorden evidències d'efectes genotòxics, que afecten directament l'ADN; que provoquen estrès oxidatiu; o mutacions d'un gen APC, molt conegut en el càncer colorectal", cita Miquel Porta. "Però un càncer de còlon no es genera per menjar-se un entrepà de xoriço, és un procés llarg que es va desenvolupant al llarg de dos o tres dècades. Però el que ha anunciat el grup de l'OMS no és una broma".

De les barbacoas i fumats es coneix fa anys el seu risc per la producció d'hidrocarburs aromàtics policíclics i així ho cita la revisió dels experts de l'OMS. És degut al mateix procés de cocció i conservació. "Però nosaltres hem pogut demostrar que les dioxines i furans o els PCB i altres contaminants cancerígens no canvien ni es generen per la manera de cuinar els aliments. Si apareixen al menjar cuinat és que estaven ja d'origen. Fregir-los, passar-los per la planxa o al forn no els canvia", indica el catedràtic de Toxicologia.

"Probablement el principal problema no provingui de la carn per si mateix, sinó de tot el que l'acompanya", apunta Antoni Castells. "Potser hauríem de preguntar-nos com es processen els nostres aliments, com s'alimenten els animals que ens mengem. Potser és una bona ocasió, aprofitant el llampec que suposa aquest informe, de saber-ne més, sobre això. Segur que hi ha una indústria càrnia que fa les coses molt bé i una altra que no. I no sabem gaire del tema", assenyala Miquel Porta.

Por de menjar? "Seria absurd deixar de menjar carn. Però sí que és important saber que és recomanable reduir el consum i incorporar més fruites i verdures",

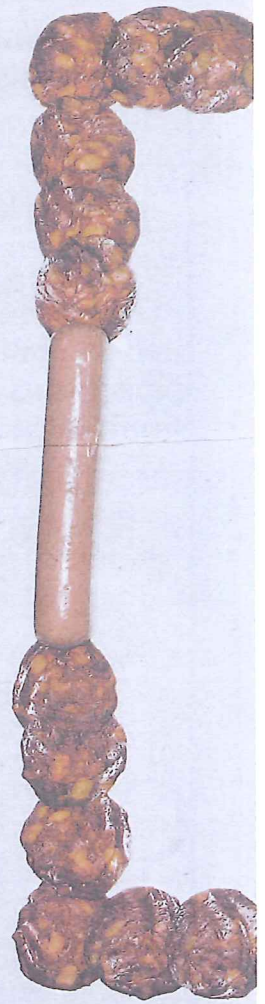
Com es fa un bon embotit



El fuet

A Catalunya els aliments a partir del porc són un dels seus productes estrella. Hi ha mil i una preparacions que l'inclouen i un bon grapat d'embotits, ara demonitzats per l'OMS, ja que per a la seva elaboració s'utilitza el procés de l'assecatge. Entre aquests embotits, els més populars són el fuet i la llonganissa. Hi ha autors que remunten la seva elaboració a temps de l'imperi romà. Apicius, un prestigiós cuiner de l'època, ja parlava d'un embotit molt similar al qual anomenava *lucanica*. Per a l'elaboració tradicional i artesana de l'embotit dels nostres dies s'utilitza carn de llom de porc. Hi ha qui prefereix la dels mascles i hi ha qui opta per la de les femelles. Una vegada s'ha picat la carn,

arriba el moment d'adobar-la. Per això es fa servir sal i pebre, o diferents tipus de pebre, i hi ha qui a més hi afegeix cansalada, sobretot en la llonganissa i de forma menys habitual al fuet. Una vegada efectuat l'adob, arriba l'hora d'embotir la barreja a la tripa d'un intestí que ha estat convenientment rentat i de què s'ha eliminat tot el greix. En funció de la mida de l'intestí utilitzat, que es lliga amb un cordill de cotó, tindrem un fuet o una llonganissa. Allò que obtenim fins aquest punt no és gaire diferent d'una botifarra. El que falta per convertir-lo en un embotit és el procés d'assecatge, en què és bàsic controlar la humitat i la temperatura, i que dura un mínim de 90 dies i un màxim de 180.



La bona dieta.

Els experts continuaran recomanant una dieta com més variada millor,

amb menys carns i més verdures i fruites i que prescindeix tant com es pugui de greixos

recorda Castells. Quin és el meu risc? "L'augment d'un 18% de risc de càncer colorectal cada 50 grams de carn processada és sobre el risc personal de cadascú. I si menges una dieta rica en fibres i equilibrada, tens activitat física, no estàs obès, el punt de partida és molt baix. Menjar carn no sumará molt risc i probablement no mengis grans quantitats. El problema són aquests factors de risc de base", recorda Porta. "Les carns blanques tenen menys grasses, per això són més recomanables. I el peix té a favor que hi ha una gran varietat, molta més que de carns. Però peix d'alguns mars o d'algunes piscifactoria són tan poc saludables com algunes carns. La sort és que podem triar entre espècies més petites amb menys acumulació de contaminants", indica Josep Lluís Domingo. ●

**LA CLASSIFICACIÓ
DELS RISCOS****Els perillosos**

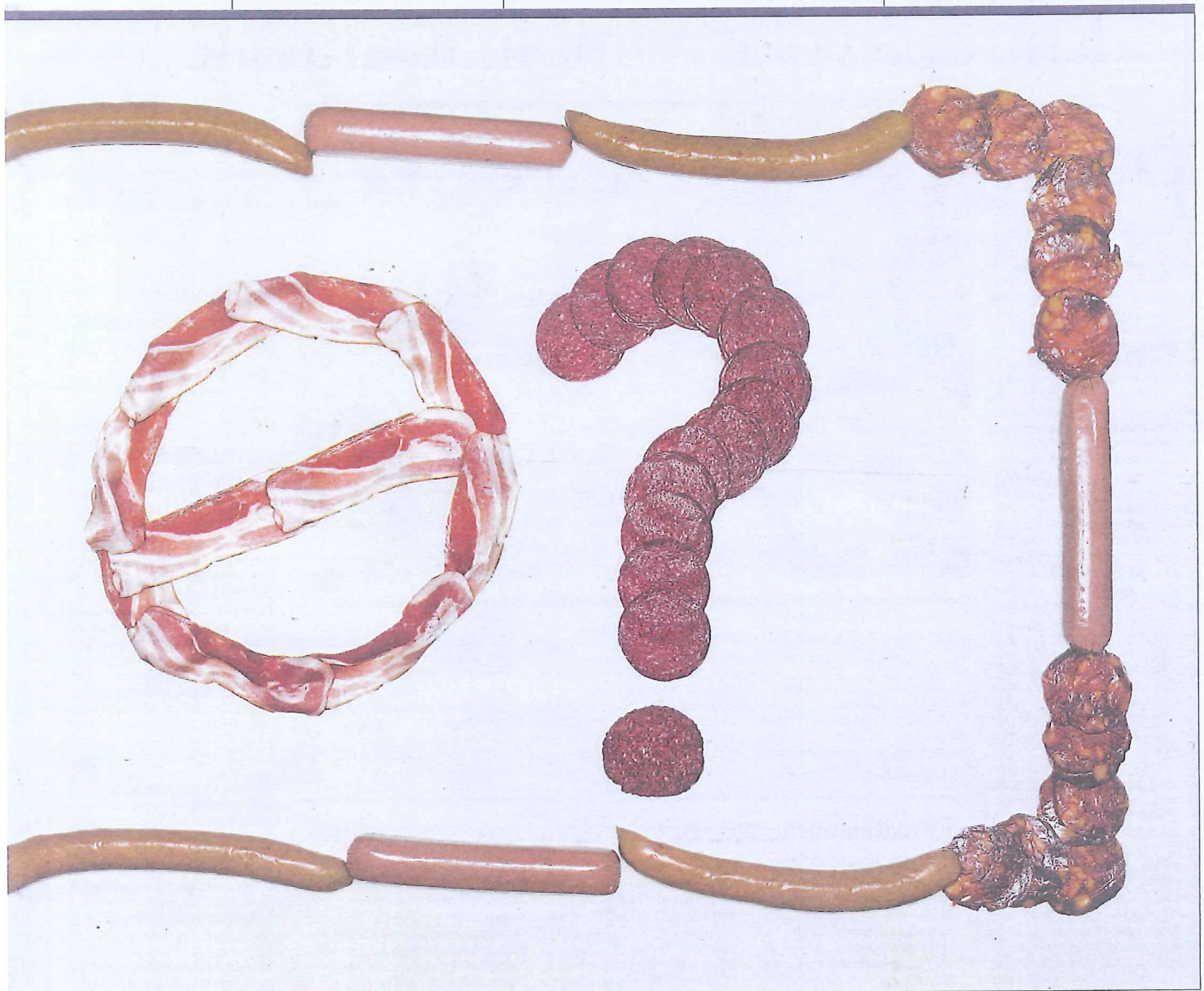
En el grup 1 de substàncies que generen càncer s'inclouen el tabac, l'alcohol, la contaminació ambiental i ara les carns processades.

Evidència de risc

Figurar en el grup 1 indica que hi ha prou evidència que aquesta substància provoca càncer, no que totes les substàncies siguin iguals en perillositat. Sens dubte el tabac és la que més mal fa a la salut i més morts causa.

Les morts atribuïdes

Prop de 34.000 morts per càncer a l'any són atribuïbles a dietes riques en carn processada. Al tabac se n'hi atribueix un milió. A l'alcohol, 600.000 i a la contaminació de l'aire, 200.000.



XAVIER CERVERA

La relació entre factors ambientals i càncer s'analiza a petició de científics independents

Per què l'OMS ataca la carn

JOSEP CORBELLA
Barcelona

L'Agència Internacional d'Investigació del Càncer (IARC) que ha classificat les carns processades com a "carcinogèniques per a les persones", i les carns vermelles com a "probables carcinogèniques", no la forma una colla d'irresponsables als quals no els importen les conseqüències dels seus actes. Al contrari, es tracta d'una organització científica rigorosa, independent de poders econòmics, que és molt conscient de la transcendència del que fa, van coincidir a destacar ahir diferents especialistes en epidemiologia i en gastroenterologia consultats per *La Vanguardia*.

Precisament per això, la IARC extrema la transparència de les seves actuacions i el rigor de les seves

avaluacions. I, si ha alertat sobre els efectes perjudicials del consum excessiu de carns vermelles i processades -l'adjectiu *excessiu* és important-, és perquè considera que els beneficis per a la salut pública superen amb escreix els perjudicis que pugui ocasionar en els sectors econòmics afectats.

La IARC, fundada el 1965 com a agència de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), té entre les seves missions principals "identificar les causes del càncer perquè es puguin adoptar mesures preventives". L'agència està oberta a la possibilitat que científics de tot el món proposin quins factors ambientals han de ser avaluats com a possibles cancerígens, explica Manolis Kogevinas, codirector del Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (Creal) a Barcelona, que va treballar durant cinc anys a la IARC.

El consell científic de l'organització, format per investigadors qualificats, decideix una vegada cada cinc anys quines de les propostes rebudes han de ser analitzades de manera prioritària. Les carns vermelles i processades van

Els epidemiòlegs defensen el rigor de l'agència que ha avaluat els riscos dels aliments

ser una de les 25 propostes que va rebre el segell d'"alta prioritat" a l'última convocatòria.

Un cop s'ha decidit que s'avaluarà el possible efecte cancerígen d'un factor ambiental, la IARC convoca alguns dels màxims ex-

perts sobre la qüestió per revisar de manera exhaustiva les dades científiques disponibles.

Per a les carns vermelles i processades, el grup de treball ha estat format per 22 especialistes de deu països que han revisat més de 800 estudis. Després de diversos mesos de treball preparatori, els experts es reuneixen durant vuit dies a la seu central de la IARC a Lió (França) per fixar la seva posició. A les sessions hi poden assistir observadors externs i representants de les indústries afectades, informa Kogevinas, que ha participat en diverses reunions d'aquest tipus.

Al final del procés d'avaluació, la IARC dictamina si un factor ambiental és un carcinogen provat, probable, possible, improbable o si no hi ha prou dades per avaluar-lo. Un possible motiu de confusió és que les carns processades queden

classificades al mateix grup de carcinògens provats que el plutoni o que el gas mostassa. La qual cosa no significa que siguin igual de perilloses. Només vol dir que, en tots aquests casos, es considera demostrat que poden causar càncer.

"Les nostres avaluacions identifiquen perills de càncer, però no són estimacions de risc", va declarar ahir per correu electrònic Dana Loomis, directiva de la IARC. "Hi ha bones raons per fer-ho així: les estimacions de risc requereixen models matemàtics més complexos, més conjectures i més judicis de valor, i aquests aspectes sovint són criticats".

L'agència de l'OMS "treballa amb serietat i rigor, i els seus documents tenen una gran credibilitat", va declarar ahir Antoni Castells, gastroenteròleg de l'Hospital Clínic.

En el mateix sentit es va manifestar Miquel Porta, epidemiòleg de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques, per a qui l'informe de la IARC "és un avís seriós i mereix ser tingut en compte; ara cal decidir què hem de fer amb aquesta nova informació".