

OMS classifica carnes processadas como cancerígenas

O consumo de carnes processadas, como sal-sicha, linguiça, bacon e presunto aumenta o risco de câncer colorretal em humanos, afirma relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) publicado no dia 26 de outubro. De acordo com o documento, a carne processada é um fator de risco certo para o desenvolvimento da doença, e as carnes vermelhas, de um modo geral, são fatores de risco “provável”.

As carnes processadas agora estão classificadas no grupo 1 de carcinogênicos para os quais já há evidência suficiente de ligação com o câncer. O relatório foi feito pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês) da OMS.

Em artigo publicado na revista científica *The Lancet*, pesquisadores da Iarc definem a carne processada como “produtos transformados por salgamento, curagem, fermentação, defumação e outros processos para realçar sabor ou melhorar a preservação”.

Estudo de meta-análise (que avaliou diversos outros estudos) estima que cada porção diária de 50 gramas de carne processada aumente o risco de câncer colorretal em 18%. Esse tipo de câncer é, hoje, o segundo mais diagnosticado em mulheres e o terceiro em homens, e está matando 694 mil pessoas por ano, segundo dados mais recentes da OMS, de 2012.

A associação de embutidos com o risco de desenvolvimento de câncer já era conhecida, mas sua inclusão na lista negra da OMS serve de alerta para os brasileiros, que, segundo a nutricionista Sueli Couto, da Unidade Técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, têm aumentado o consumo de embutidos. Mesmo aqueles produzidos a partir de carnes brancas como peito de peru defumado, *blanquet* e outros, são prejudiciais à saúde.

“Esses produtos passam pelo mesmo processo nas indústrias que os feitos a partir da carne vermelha. São adicionadas substâncias para realçar o sabor e dar mais tempo nas prateleiras”, enfatizou Sueli.



A nutricionista Sueli Couto alerta sobre o consumo de peito de peru defumado, *blanquet* e outros embutidos

Carne Vermelha

A carne vermelha – de boi, porco, carneiro, bode e cavalo – foi classificada pela Iarc como um carcinógeno (produto capaz de provocar câncer) “provável” e entrou na lista do grupo 2A. Essa classificação é reflexo de evidências limitadas de que causa câncer.

Para a nutricionista, a diferença da carne vermelha fresca para os embutidos é o valor nutricional. “A carne vermelha é considerada uma fonte nutricional. A recomendação é que seja ingerida até duas vezes na semana, podendo ser substituída, nos outros dias, pelas carnes brancas, ovos e outras combinações de alimentos com valor proteico semelhante como, por exemplo, arroz com feijão. A alimentação saudável requer variedade e deve contemplar os diversos tipos de alimentos, dentre os quais destacam-se as frutas e hortaliças, considerados alimentos protetores contra o câncer. As carnes complementam a alimentação, porém, há que se observar que a quantidade consumida está relacionada com o risco de desenvolver câncer. Quanto maior o consumo, maior o risco de ter a doença”, explicou Sueli.

“Essas descobertas dão mais suporte às recomendações sanitárias atuais para limitar o consumo de carne”, afirmou Christopher Wild, diretor da Iarc. “Ao mesmo tempo, a carne vermelha tem valor nutricional”, disse o médico, sugerindo que as novas recomendações não sejam encaradas de maneira alarmista. “Esses resultados são importantes para permitir governos e agências regulatórias internacionais conduzirem avaliações de risco, de modo a equilibrar riscos e benefícios de comer carne vermelha ou processada, além de fornecer as melhores recomendações diárias possíveis.”

De acordo com o artigo publicado na revista *The Lancet*, “a maior parte das carnes processadas contém porco ou boi, mas também pode conter outras carnes vermelhas, frango, miúdos (fígado, por exemplo), ou subprodutos da carne, como o sangue”. A Iarc descobriu ligações principalmente com o câncer colorretal, mas também observou associações com tumores no pâncreas e na próstata.

Fonte: Portal do INCA