

**Un mayor consumo de carnes rojas y procesadas  
aumentarían el riesgo de desarrollar cáncer  
colorrectal**

---

***A higher consumption of red and processed meats  
increases the risk of developing colorectal cancer***

*Señor Editor,*

En las últimas décadas, los países desarrollados han experimentado una transición nutricional, carac-

terizada por un aumento en el consumo de energía y cambios en la alimentación<sup>1</sup>. Un reflejo de esto ha sido el aumento en el consumo de carne a nivel mundial, el cual se ha triplicado en los últimos 50 años, superando los 100 kg/persona/año en algunos países como Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda y Argentina<sup>1</sup>.

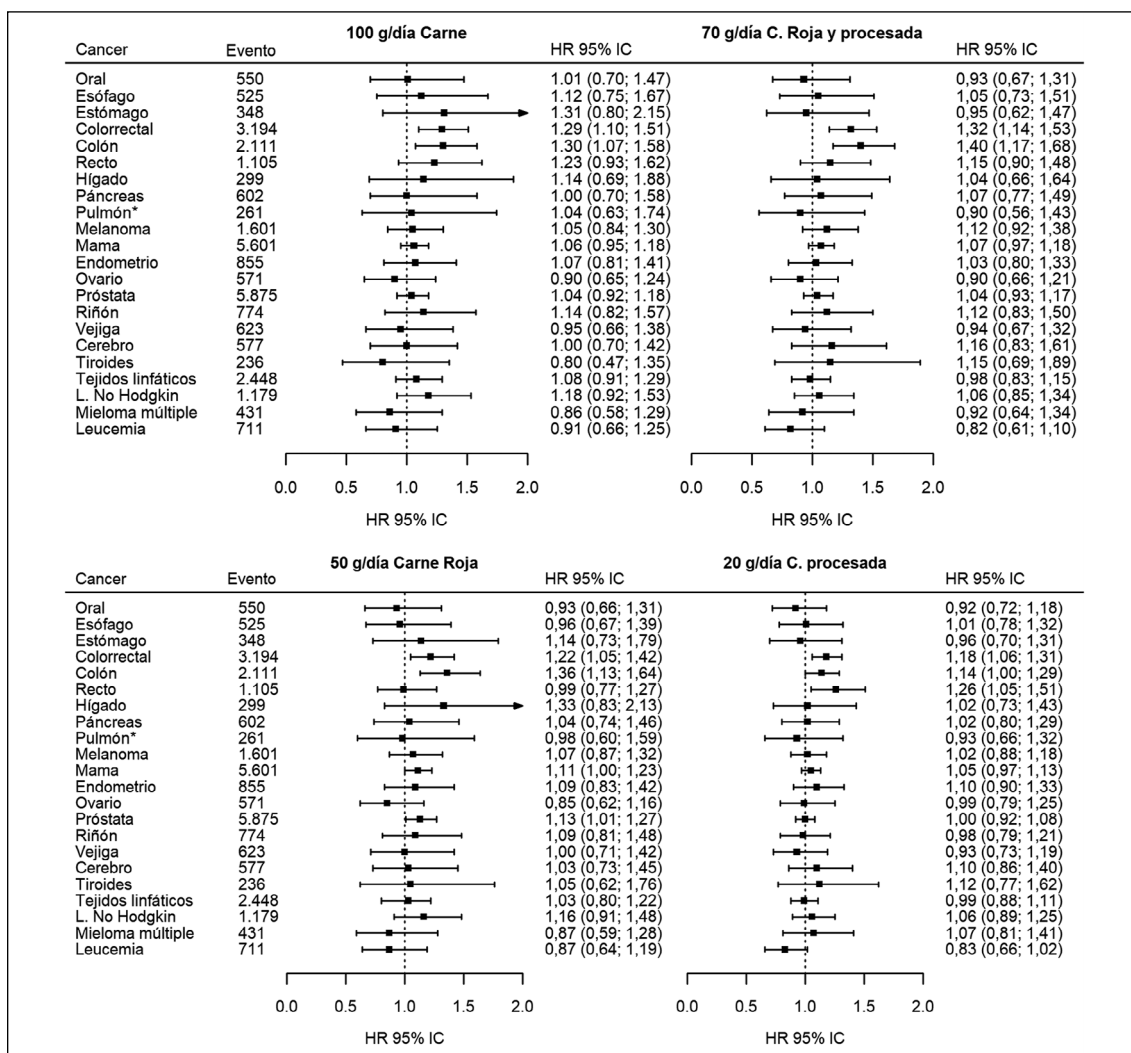
En el caso de Chile, el panorama no es muy diferente, el mayor desarrollo económico generado en las últimas décadas se ha reflejado en una acelerada transición nutricional, con profundos cambios en los patrones alimentarios, como el aumento en el consumo

de carne; estimándose un consumo por sobre los 80 kg/persona/año, durante el año 2017, triplicando el consumo respecto al año 1961<sup>1</sup>. La carne que más se consume en Chile es la carne de ave (36,4 kg/persona/año), seguido por el consumo de carne de cerdo y vacuno (24,5 y 21,2 kg/persona/año, respectivamente)<sup>1</sup>; y en último lugar, el consumo de carnes procesadas (9,7 kg/persona/año)<sup>1</sup>.

A pesar de que existe suficiente evidencia que relacionan un mayor consumo de carne con el aumento del riesgo de desarrollar cáncer colorrectal<sup>3</sup>, la relación con otros tipos de cáncer es aún insuficiente, razón por la cual se siguen impulsando investigaciones orientadas

a aportar mayores antecedentes. Con el objetivo de proporcionar evidencia científica en relación con la asociación del consumo de carnes rojas y procesadas con el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer, Knuppel y cols. realizaron un estudio en 474.996 adultos británicos pertenecientes a la cohorte del *UK Biobank*, los cuales fueron estudiados por 6,9 años. En este estudio se investigó la asociación entre el consumo de carne roja, procesada y aves, con 20 tipos de cáncer<sup>4</sup>.

Knuppel y cols. reportaron que un consumo superior a 100 g de carne total al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal y de colon en un 29% y 30%, respectivamente (Figura 1). Además, un consu-



**Figura 1.** Asociación entre el consumo de carnes rojas y carnes procesadas con diferentes tipos de cáncer. Los datos son presentados en Hazard Ratio (HR) con su 95% intervalos de confianza (IC), por cada 100 g/día de consumo de carne total, 70 g/día de consumo de carnes rojas y procesadas, 50 g/día de consumo de carnes rojas y 20 g/día de consumo de carnes procesadas al día. \*Cáncer de pulmón solo incluye a no fumadores. Adaptado de Knuppel y cols.<sup>4</sup>.

mo de carnes rojas y procesadas superior a 70 g al día se asoció con 32% y 40% mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal y de colon, respectivamente (Figura 1). Un consumo superior a 50 g al día de carne roja se asoció con 22% y 36% mayor riesgo de cáncer colorrectal y cáncer de colon, respectivamente. Al analizar el consumo de carnes procesadas, los autores evidenciaron que un consumo mayor a 20 g al día se asoció con 18% mayor riesgo de cáncer colorrectal (Figura 1). En general, al analizar el consumo de carnes rojas y procesadas, no se observaron asociaciones con otros tipos de cáncer. Finalmente, el consumo de carne de ave no se asoció con riesgo de cáncer colorrectal y de colon, sin embargo, cuando su consumo fue superior a 30 g al día, se asoció positivamente con 17% mayor riesgo de desarrollar cáncer linfático y hematopoyético; no obstante, los autores señalaron que se necesita un mayor nivel de evidencia para entender los mecanismos por los cuales el consumo de ave aumentaría el riesgo de dichos cánceres<sup>4</sup>.

En Chile, según datos del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, sigla en inglés), durante el año 2018, la incidencia de cáncer fue 53.365 casos; ubicándose en primer lugar el cáncer de próstata, seguido por el cáncer de mama y en tercer lugar el cáncer colorrectal. Al revisar por sexo, el cáncer colorrectal ocupa el segundo lugar en mujeres y el tercer lugar en hombres<sup>5</sup>. A esto se agrega que nuestra población consume cerca de 900 g/semana de carne roja (46 kg/persona/año de carne de vacuno y cerdo)<sup>1</sup>, lo que representa casi el doble de la recomendación para la prevención del cáncer, realizada por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF, sigla en inglés), la cual es limitar el consumo de carne roja a cantidades moderadas (350 a 500 g/semana) y evitar la carne procesada<sup>6</sup>.

En este contexto, considerando el actual escenario epidemiológico y nutricional de nuestro país con un aumento en la incidencia de cáncer—en especial cáncer colorrectal— junto con el incremento en el consumo de carnes rojas y procesadas, es fundamental fomentar la realización de estudios que permitan entender la asociación entre el consumo de distintos tipos de carne y el riesgo de cáncer en población chilena. El disponer de dicha información nos permitirá generar políticas públicas que promuevan la disminución del consumo de carnes rojas y aumento de otros alimentos ricos en proteínas como lo son las legumbres, lácteos y pescados. Se destaca, además, que las actuales Guías Alimentarias Basada en los Alimentos (GABA) vigentes en nuestro país, las cuales orientan a la población para que tengan una alimentación saludable, no incluye recomendaciones respecto a la moderación en el consumo de carnes rojas; solamente tiene una frase que recomienda el consumo de legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas. Se hace imprescindible, por

lo tanto, educar y orientar a la población acerca de la importancia de restringir el consumo de carnes rojas y procesadas.

*María Adela Martínez-Sanguinetti<sup>1</sup>,  
Solange Parra-Soto<sup>2,3</sup>, Ana María Leiva-Ordoñez<sup>4</sup>,  
Fanny Petermann-Rocha<sup>2,3</sup>, Carlos Celis-Morales<sup>2,3,5</sup>*

<sup>1</sup>Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.

<sup>2</sup>Institute of Health and Wellbeing, University of Glasgow. Glasgow, United Kingdom.

<sup>3</sup>BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Sciences, University of Glasgow. Glasgow, United Kingdom.

<sup>4</sup>Instituto de Anatomía, Histología y Patología, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.

<sup>5</sup>Laboratorio de Rendimiento Humano, Grupo de Estudio en Educación, Actividad Física y Salud (GEEAFyS), Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.

## Referencias

1. FAO. United Nations Food and Agricultural Organization. Our World in Data. 2020. Disponible en: <https://ourworldindata.org/grapher/per-capita-meat-consumption-by-type-kilograms-per-year>.
2. Ministerio de Salud. Universidad de Chile. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2010-2011. Informe Final-Chile. MINSAL; 2011. Disponible en: [https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf).
3. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi FE, Benbrahim-Tallaa L, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol* 2015; 16 (16): 1599-600.
4. Knuppel A, Papier K, Fensom GK, Appleby PN, Schmidt JA, Tong TYN, et al. Meat intake and cancer risk: prospective analyses in UK Biobank. *Int J Epidemiol* 2020; 1-13.
5. GLOBOCAN. International Agency for Research on Cancer. World Health Organization. Global Cancer Observatory. 2018. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/home>.
6. World Cancer Research Fund International. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective - The Third Expert Report. London, UK: World Cancer Research Fund International. 2018. Disponible en: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>.

Correspondencia a:

María Adela Martínez-Sanguinetti.

Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.

[mmartin3@uach.cl](mailto:mmartin3@uach.cl)