

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 21 de enero de 2016

¿Carne roja, carne procesada o sin carne?

Por Ralph Campbell, MD

(OMNS, 21 de enero de 2016) Hullabaloo sobre el "nuevo" hallazgo de que el tocino es malo para usted podría haber encontrado un nivel razonable de atención, pero la Organización Mundial de la Salud ha entrado en la refriega. [1,2] Durante varias décadas, hemos conocido la potencial carcinogenicidad de los nitratos y nitritos utilizados por la industria de procesamiento de carne. Los nitritos funcionan como conservante de la carne y, como el colorete, hacen que la carne se vea "rosada" y parezca mucho más fresca de lo que realmente es. Pero la OMS, agregando un aura de ciencia, fue y creó categorías de carcinogenicidad: 1) Vínculo firme 2) Vínculo probable 3) Vínculo posible. Las carnes procesadas se colocaron en la categoría de Tipo 1 y las carnes rojas en el Tipo 2. Cualquier distinción adicional termina aquí, porque agruparon las carnes rojas naturalmente y las carnes procesadas en su análisis estadístico.

De 190.000 adultos estudiados durante siete años, los que consumían la carne más procesada, como fiambres y salchichas, tenían un 68 por ciento más de riesgo de cáncer de páncreas que los que comían menos. [3]

Toxinas cancerígenas

Poco después de que la comunidad científica se diera cuenta por primera vez de que la exposición a toxinas en nuestro medio ambiente resultaría carcinogénica, el Dr. Bruce Ames desarrolló una prueba que determinó si una sustancia era mutagénica para algunas bacterias. [4] Se encontró que muchos productos químicos y metales pesados lo eran.

Un mayor riesgo proviene de la formación de hidrocarburos aromáticos policíclicos cancerígenos en la carne carbonizada de parrillas y barbacoas. El problema se ve agravado por los productos químicos en la carne y su grasa. ¿Pasó el animal sobre hierba cargada de herbicidas y pesticidas? ¿O consumió antibióticos, suministrados en el lote de alimentación? Tanto en los animales como en los seres humanos, los plaguicidas solubles en grasa se almacenan, como era de esperar, en la grasa. Teniendo esto en cuenta, ¿no deberían analizarse cuidadosamente el medio ambiente y la alimentación de los animales? Y mejor aún, ¿la verdadera carne orgánica no sería suficiente? ¿Funcionaría también una dieta vegetariana pura? Muchos esperarían poder incluir algo de carne en su dieta.

Si el tocino no está enfermo para empezar, no es necesario curarlo.

Prevención temprana

Desde el primer accidente mutagénico hasta que se detecta el cáncer, pueden pasar años, incluso décadas. Lo que actualmente se llama "medicina preventiva" es solo una detección temprana. El gato ya está fuera de la bolsa. En cambio, se debe seguir a un grupo de participantes con una dieta

orgánica o vegetariana durante varias décadas, y luego se debe controlar cuidadosamente el cáncer. La verdadera medicina preventiva debe comenzar temprano en la vida mientras aún está saludable. Sabemos que un nivel suficiente de vitamina C puede detener esas primeras células mutantes. [5] Ahora **hay** una buena medida preventiva rentable que todos pueden usar.

Los niños que comen un hot dog a la semana duplican el riesgo de un tumor cerebral; dos por semana triplica el riesgo. Los niños que comen más de doce perros calientes al mes (tres a la semana) tienen casi diez veces más riesgo de leucemia que los niños que no comen nada. [6]

Se ha demostrado que los niños que comen perritos calientes que toman vitaminas suplementarias tienen un riesgo reducido de cáncer. [7]

Tenemos que lidiar con la falsa noción de que una sola sustancia en la dieta humana causa cáncer. Hay muchos tipos de cáncer. Algunos están influenciados por hormonas. El desarrollo del cáncer de intestino depende, en parte, de cuánto tiempo el carcinógeno está en contacto con el intestino, el concepto de tiempo de tránsito desarrollado por el Dr. Denis Parsons Burkitt. [8] Al comparar la dieta africana con la británica, determinó que la fibra dietética era un factor importante en la disminución del tiempo de tránsito. Ahora sabemos que la fibra también crea una flora o microbioma intestinal saludable. Vi que esta información convirtió a bastantes personas de "carne y papa" en granos integrales, yogur y brócoli en los años 60.

Necesitas el equipo

Dado que muchos fármacos se desarrollan para tener una acción diana específica de inhibir o potenciar la acción de una enzima u otra biomolécula, sus efectos a corto plazo son relativamente fáciles de determinar. No es así cuando se prueba un solo elemento de la dieta humana. Los nutrientes funcionan en conjunto, por lo que probar una dosis adecuada de uno solo no determinará su verdadero efecto. Los estudios de laboratorio en ratones permiten un control completo del entorno del ratón: comida, temperatura, nivel de ruido, tiempo de ejercicio en sus pequeñas ruedas de la fortuna, o lo que sea. Pero con nuestra dieta humana, no podemos encontrar un nutriente de prueba que sea independiente. Su programa de química nutricional interna tiene muchos actores.

En los estudios de los efectos de las vitaminas individuales, no siempre debemos esperar que de forma **individual** hagan milagros. También debemos ir más allá de la mentalidad de una cura mágica para el cáncer. La verdadera prevención consiste en mejorar la salud por todos los medios posibles: dieta, incluida la ingesta adecuada de vitaminas; microbioma intestinal sano; ejercicio; minimizar el estrés mental; evitando los alimentos procesados y los productos químicos alimentarios. Los principios de la medicina ortomolecular exigen absolutamente una ingesta adecuada de vitaminas y nutrientes esenciales. Encuentro personas influenciadas por la publicidad de medicamentos que piensan en las vitaminas como más píldoras. A menudo se preguntan si una dosis de vitamina C que está justo por debajo del nivel de tolerancia intestinal puede ser útil. Bueno, lo es.

Pero no carne procesada

Sabemos que las carnes procesadas son malas para nosotros, especialmente cuando se toman en grandes porciones. Recientemente, he visto anuncios de sándwiches que contienen grandes porciones de tocino como para transmitir la idea de que "Puede que sea un poco malo para usted, pero es taaaan bueno. ¡Venga, compre!" ¿Es mejor estar saciado que sano? ¿Qué tan **poco** saludable está bien? Los trucos para quienes comen carne son 1) ser orgánico y 2) no comer mucha. Sugeriría emular la dieta mediterránea: haga de la carne un condimento para acompañar sus verduras y otros alimentos vegetales. Omítala la hamburguesa de tocino de media libra. Y tal vez le pase a ese perrito caliente también.

(El Dr. Ralph Campbell, un pediatra jubilado, se acerca a los 90, pero difícilmente lo sabrías. Es un agricultor de huertas activo y todavía establece sus propias tuberías de riego. Es el autor, junto con Andrew Saul, de The Cura de vitamina para los problemas de salud de los niños y también La cura de vitamina para los problemas de salud de los bebés y niños pequeños).

Referencias:

1. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ y col. Grupo de trabajo de monografías de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer. (2015) Carcinogenicidad del consumo de carnes rojas y procesadas. Lancet Oncol. 16: 1599-1600. doi: 10.1016 / S1470-2045 (15) 00444-1.
2. <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en>
3. Nothlings U, Wilkens LR, Murphy SP et al. (2005) La ingesta de carne y grasas como factores de riesgo para el cáncer de páncreas: el estudio de cohorte multiétnica. J Nat Cancer Inst 97: 1458-65.
4. Ames BN, Durston WE, Yamasaki E, Lee FD. (1973) Los carcinógenos son mutágenos: un sistema de prueba simple que combina homogeneizados de hígado para la activación y bacterias para la detección. Proc Natl Acad Sci USA. 70: 2281-2285.
5. Scanlan RA. Nitrosaminas y cáncer. <http://lpi.oregonstate.edu/f-w00/nitrosamine.html>
6. Peters JM, Preston-Martin S, London SJ, Bowman JD, Buckley JD, Thomas DC. Carnes procesadas y riesgo de leucemia infantil. (1994) Control de las causas del cáncer. Mar; 5 (2): 195-202.
7. Sarasua S, Savitz DA. (1994) Consumo de carne curada y asada en relación con el cáncer infantil: Denver, Colorado. Control de las causas del cáncer. Mar; 5 (2): 141-8.
8. Burkitt DP. (1971) Epidemiología del cáncer de colon y recto. Cáncer. 28: 3-13.

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>

