

## SALUD

# *El Consumo de Carne y Alcohol y su Relación con el Desarrollo de Cáncer .*



*" El cáncer es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo, siendo la tercera causa de cáncer en hombres, y la segunda en mujeres. Múltiples factores de estilo de vida influyen en su desarrollo. Entre estos factores, el consumo de carne y alcohol se han destacado como dos elementos que pueden aumentar el riesgo de cáncer. Prácticamente el 55% de los casos ocurren en zonas más desarrolladas.*



Natalia Araya  
@gist Chile

### **Consumo de Carne y Cáncer .**

La relación entre el consumo de carne y el riesgo de cáncer ha sido objeto de investigación durante décadas. Como se mencionó anteriormente, la carne procesada, como las salchichas, el tocino, el chorizo entre otros,, se ha clasificado como

"carcinógena para los seres humanos" por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), debido a la evidencia de que su consumo está asociado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Cuando se trata de carne roja, que incluye carne de res, cerdo y cordero, los estudios han arrojado resultados mixtos. Algunas investigaciones sugieren una asociación modesta entre el consumo excesivo de carne roja

y el riesgo de cáncer colorrectal, posiblemente relacionado con la formación de compuestos carcinogénicos durante la cocción a altas temperaturas. En algunos estudios, se ha visto que el aumento en 100g de carne roja al día, puede haber un aumento de un 70% en el desarrollo de cáncer de colon distal. Sin embargo, la relación entre la carne roja y otros tipos de cáncer sigue siendo menos clara y requiere más investigación.

---

# SALUD

---

## Consumo de Alcohol y Cáncer

El consumo de alcohol también se ha asociado con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer. La IARC ha clasificado el alcohol como "carcinógeno para los seres humanos" (Grupo 1) debido a la fuerte evidencia de que puede contribuir al desarrollo de cáncer en la boca, garganta, esófago, hígado, colon y mama.

El mecanismo subyacente detrás de esta relación radica en que el alcohol se descompone en el cuerpo en acetaldehído, una sustancia química que puede dañar el ADN y aumentar la susceptibilidad al cáncer. Además, el alcohol puede interferir con la absorción de ciertos nutrientes esenciales, lo que también puede contribuir al riesgo de cáncer.



### *La Combinación Peligrosa*

*Lo que hace que la combinación de carne y alcohol sea aún más preocupante es que estos dos factores de riesgo a menudo se consumen juntos en comidas y celebraciones. Las personas que disfrutan de una dieta rica en carne y también consumen alcohol regularmente pueden enfrentar un mayor riesgo de cáncer.*

---



---

# SALUD

---

## Cómo Reducir el Riesgo

Reducir el riesgo de cáncer relacionado con el consumo de carne y alcohol implica tomar medidas proactivas:

**Moderación y equilibrio:** Consumir carne roja con moderación y optar por cortes magros. Limitar el consumo de carne procesada y elegir alternativa más saludables.



RECUERDA ESTAS FIESTAS PATRIAS, SER MODERADO CON EL CONSUMO DE ALCOHOL, Y QUE TU PLATO DE COMIDA CONTENGA ABUNDANTE CANTIDAD DE VERDURAS Y ENSALADAS, ADEMÁS DE CONSUMIR BASTANTE AGUA Y FRUTA.



### Limitar el Consumo de Alcohol:

Si se decide beber alcohol, hacerlo con moderación y seguir las pautas de consumo recomendadas por las autoridades de salud.

### Diversificar la dieta:

Incluir una variedad de alimentos en la dieta como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, para reducir la dependencia de la carne.