

Αλλαντικά και κόκκινο κρέας προκαλούν



ημερήσια κατανάλωση 50 περίπου γραμμάρων αλλαντικών (σαλάμια, μπέικον, λουκάνικα, ζαμπόν, παριζάκια κλπ) αυξάνει σε ποσοστό 18% τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου και αυξάνει τις πιθανότητες εκδήλωσης καρδιοπαθειών και συνδεόμενων πρόωρων θανάτων.

Τα αλλαντικά και το κόκκινο κρέας αποτελούν «ωρολογιακή βόμβα» για την υγεία, καθώς σύμφωνα με ανακοίνωση του Διεθνούς Κέντρου Έρευνας για τον Καρκίνο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: η κατανάλωση αλλαντικών χαρακτηρίζεται ως «καρκινογόνος», ενώ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος θεωρείται «πιθανόν καρκινογόνος».

Τα 50 γραμμάρια επεξεργασμένου κρέατος την ημέρα αντιστοιχούν σε λιγότερες από δύο μερίδες μπέικον.

«Τα αποτελέσματα δικαιολογούν τις σημερινές συστάσεις για τη δημόσια υγεία για περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος», σχολίασε ο δρ Κρίστοφερ Γουάιλντ, διευθυντής του Διεθνούς Κέντρου Έρευνας για τον Καρκίνο (CIRC), από όπου προέρχονται και τα συμπεράσματα. Σημειώνεται ότι το χοιρινό κρέας περιλαμβάνεται στα κόκκινα κρέατα, μαζί με το μοσχαρίσιο, το βοδινό, το αρνίσιο, το κατσικίσιο, καθώς και το κρέας του αλόγου.

—Λιγότερο θανατηφόρο από το ποτό και το τσιγάρο

Ωστόσο, το Διεθνές Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο επισημαίνει ότι το γεγονός ότι τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος δεν είναι το ίδιο επικίνδυνα με τον καπνό του τσιγάρου, τα οινοπνευματώδη ποτά και τον αμίαντο.

Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες εκτιμήσεις του προγράμματος «Global Burden of Disease Project», 34.000 θάνατοι από καρκίνο ετησίως στον κόσμο αποδίδονται σε μία διατροφή πλούσια σε αλλαντικά, έναντι 1.000.000 θανάτων που αποδίδονται στο κάπνισμα και 600.000 στην κατανάλωση αλκοόλ.

—Η μελέτη

Τα συμπεράσματα του Διεθνούς Κέντρου Έρευνας για τον Καρκίνο εξήχθησαν από την επισκόπηση περισσότερων από 800 μελετών που εξετάζουν τις επιπτώσεις της κατανάλωσης επεξεργασμένου κρέατος και εκτιμούν τις πιθανότητες εκδήλωσης καρκίνου που αυτή συνεπάγεται.

Τα αλλαντικά ανήκουν στους «καρκινογόνους για τον άνθρωπο παράγοντες (Ομάδα 1)», βάσει «ικανών ενδείξεων σύμφωνα με τις οποίες η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος προκαλεί καρκίνο του εντέρου». «Ο κίνδυνος αυτός αυξάνεται ανάλογα με την ποσότητα», εξηγεί ο Δρ Κουρτ Στράιφ του CICR.

Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος θεωρείται, τέλος, «πιθανόν καρκινογόνος για τον άνθρωπο (Ομάδα 2Α), επί τη βάση περιορισμένων ενδείξεων». Το Διεθνές Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο εντόπισε σύνδεση με τον καρκίνο του εντέρου, αλλά και του παγκρέατος και του προστάτη.

—Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το κόκκινο κρέας (σύμφωνα με τον IARC)

*Ποιο κρέας θεωρείται κόκκινο;

Όλα τα κρέατα των θηλαστικών ανεξαρτήτως ηλικίας του ζώου (λ.χ. μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι, βόειο, αρνάκι γάλακτος, ακόμα και το κρέας του αλόγου).

Και ποιο επεξεργασμένο;

Όλα τα κρέατα που έχουν υποστεί αλλαγές έπειτα από αλάτισμα, ωρίμανση, ζύμωση, κάπνισμα ή άλλες διεργασίες που ενισχύουν τη γεύση ή βελτιώνουν τη συντήρηση. Τα περισσότερα επεξεργασμένα κρέατα περιέχουν χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, αλλά μπορεί να περιέχουν και άλλα κόκκινα κρέατα, πουλερικά, εντόσθια ή υποπροϊόντα κρέατος.

Παραδείγματα επεξεργασμένων κρεάτων είναι το χοτ ντογκ, τα λουκάνικα, το ζαμπόν, το κορν μπιφ, τα αποξηραμένα αλλαντικά, καθώς και τα κρέατα σε κονσέρβα, τα έτοιμα σκευάσματα με βάση το κρέας και οι σάλτσες με κρέας.

Γιατί τα αξιολόγησε τώρα το IARC;

Το 2014, διεθνής συμβουλευτική επιτροπή συνέστησε να αποτελέσουν προτεραιότητα του προγράμματος αξιολογήσεων του IARC τα τρόφιμα αυτά, διότι επιδημιολογικές μελέτες έδειχναν ότι η υπερκατανάλωσή τους σχετιζόταν με μικρές αυξήσεις στον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων καρκίνων.

Αν και οι αυξήσεις αυτές ήταν μικρές, είναι σημαντικές για την δημόσια υγεία διότι πολλοί άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τρώνε κρέας και η κατανάλωσή του αυξάνεται στις χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες.

Παρότι, δε, πολλές υγειονομικές Αρχές ανά τον κόσμο συνιστούν ήδη περιορισμό της κατανάλωσης κρέατος, οι συστάσεις αυτές αφορούν πρωτίστως άλλα νοσήματα και όχι τον καρκίνο. Έτσι, το IARC έπρεπε να αξιολογήσει τα στοιχεία για να παράσχει έγκυρες πληροφορίες για τον δυνητικό κίνδυνο καρκίνου από την κατανάλωση αυτών των τροφίμων.

Αλλάζει ο κίνδυνος αναλόγως με τον τρόπο μαγειρέματος;

Οι μέθοδοι που εμπεριέχουν υψηλές θερμοκρασίες ή απ' ευθείας επαφή του κρέατος με τη φλόγα ή μία καυτή επιφάνεια (όπως το ψήσιμο στα κάρβουνα ή στο μπάρμπεκιου, το τηγάνισμα) παράγουν περισσότερα καρκινογόνα χημικά, όπως οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες και οι ετεροκυκλικές αρωματικές αμίνες.

Εντούτοις δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά δεδομένα για να αποφανθεί η Ομάδα Εργασίας του IARC αν αυτά επηρεάζουν τον κίνδυνο καρκίνου.

Ποιοι τύποι καρκίνου σχετίζονται με το κόκκινο και το επεξεργασμένο κρέας;

Τα ισχυρότερα στοιχεία αφορούν τη συσχέτισή τους με τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι το μεν κόκκινο κρέας σχετίζεται επίσης με

τον καρκίνο του παγκρέατος και τον καρκίνο του προστάτη, τα δε επεξεργασμένα κρέατα με τον καρκίνο του στομάχου. Ωστόσο οι ενδείξεις αυτές δεν είναι ισχυρές και τελεσίδικες.

Πόσο αυξάνεται ο κίνδυνος καρκίνου στο παχύ έντερο;

Η αύξηση εξαρτάται από την ποσότητα που τρώει κανείς. Για τα επεξεργασμένα κρέατα, το IARC υπολόγισε ότι κάθε μερίδα των 50 γραμμαρίων που τρώει κανείς καθημερινά, αυξάνει τον κίνδυνο κατά 18%. Για το κόκκινο κρέας, τα υπάρχοντα στοιχεία είναι ανεπαρκή αλλά υποδηλώνουν ότι ο κίνδυνος ίσως αυξάνεται κατά 17% για κάθε 100 γραμμάρια που τρώει κανείς καθημερινά.

Οπωσδήποτε, όμως, η συχνότητα και η ποσότητα της κατανάλωσης παίζουν καθοριστικό ρόλο. Όπως δήλωσε και ο δρ Τιμ Κέυ, καθηγητής Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης που ειδικεύεται στην διατροφή και τον καρκίνο, «το να τρώει ένας άνθρωπος ένας σάντουιτς με μπέικον πότε-πότε, δεν πρόκειται να τον βλάψει. Η καθημερινή κατανάλωση είναι το πρόβλημα. Υγιεινή διατροφή σημαίνει τρώω τα πάντα, αλλά με μέτρο».

Ο κίνδυνος είναι ίδιος σε όλες τις πληθυσμιακές ομάδες;

Τα υπάρχοντα στοιχεία δεν επαρκούν για να απαντηθεί αυτό το ερώτημα για καμία ειδική πληθυσμιακή ομάδα - ούτε καν για τους ανθρώπους που ήδη έχουν καρκίνο στο παχύ έντερο.

Πρέπει να πάψουμε να τρώμε κρέας;

Το κρέας περιέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά και παρέχει πολλά οφέλη στην υγεία, επομένως δεν πρέπει να αποκλειστεί από τη διατροφή. Εντούτοις, το IARC δεν διαθέτει αρκετά στοιχεία για να κάνει συγκεκριμένες συστάσεις, όσον αφορά την ποσότητα και την συχνότητα της κατανάλωσης.

Επειδή, όμως, η υπερκατανάλωση ή η ανεπάρκειά του σχετίζονται με διάφορες αρνητικές εκβάσεις για την υγεία, το καλύτερο είναι μέχρι να ξεκαθαριστεί το θέμα να ακολουθούμε τις επίσημες συστάσεις του υπουργείου Υγείας που συνιστούν μία μερίδα κρέατος την εβδομάδα.

Υπάρχει κάποιο είδος κρέατος που είναι πιο ασφαλές από τα άλλα;

Οι μελέτες που έχουν συγκρίνει τον κίνδυνο καρκίνου αναλόγως με το είδος του κρέατος που τρώει κανείς είναι λιγοστές, επομένως δεν μπορούν να εξαχθούν ακόμα συμπεράσματα.

—Θα την πληρώσουν τα λάμα

Στη Βολιβία, η κυβέρνηση συνέστησε στους καταναλωτές να τρώνε ντόπιο λάμα ως υποκατάστατο του καρκινογόνου κόκκινου κρέατος.

Στη Βολιβία «έχουμε καλό κρέας, όπως των λάμα που περιέχει ελάχιστα λιπαρά και είναι κατάλληλο για κατανάλωση με μέτρο» διαβεβαίωσε η Βίκι Αγκιλάρ, η εκπρόσωπος της υπηρεσίας τροφίμων και διατροφής του υπουργείου. Πάντως προειδοποίησε ότι οι υπερβολές βλάπτουν.

Το λάμα (*Lama glama*, προφέρεται «γιάμα» στα ισπανικά), στα ελληνικά προβατοκάμηλος, είναι θηλαστικό που ανήκει στην οικογένεια των καμηλιδών, είναι δηλαδή συγγενές της καμήλας και εκτρέφεται κυρίως για το μαλλί του.

Το κρέας του χρησιμοποιείται στην υψηλή μαγειρική χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες και τα χαμηλά λιπαρά. Εδώ και τουλάχιστον δέκα χρόνια, τα πολυτελή εστιατόρια της χώρας σερβίρουν κρέας λάμα: για παράδειγμα, μια από τις γαστρονομικές σπεσιαλιτέ είναι το καρπάτσιο λάμα με κινόα και παρμεζάνα.

Στην παραδοσιακή κουζίνα των ιθαγενών το λάμα κατέχει επίσης εξέχουσα θέση και μάλιστα κάποιο θεωρούν το κρέας αυτό ανώτερο από το βοδινό, το χοιρινό ή το αρνίσιο.

Πηγή:[econews](https://www.econews.gr)