CARNE ROJA : RIESGOS

Escrito por analiala - 09/02/2012 16:26

El consumo de carne y carne roja puede tener sus beneficios, pero debemos tener especial control en las cantidades. Han habido muchos estudios que advierten los riesgos del consumo de demasiada carne, y especialmente de carne roja.

El National Cancer Institute de Estados Unidos ha realizado un estudio en el cual señala la relación que posee el consumo de carne roja con el padecimiento de cáncer de riñón, especialmente si está cocinada al grill o barbacoa, ya que de esta forma, se ingieren más productos químicos.

El estudio analizó a 500.000 americanos mayores de 50 años durante nueve años. En promedio, los hombres que participaron comían entre 57 y 85 gramos de carne roja al día y las mujeres consumían 28 a 57 gramos. Se encontró que los adultos que comían más carne roja, aproximadamente 113 gramos, tenían más posibilidades (19%) de padecer cáncer en los riñones que los que comían menos de 28 gramos diarios. Durante este período de nueve años, 1800 de los estudiados fueron diagnosticados con cáncer renal.

Lógicamente, se tomó en cuenta diferentes aspectos de las personas además del consumo de la carne, como la edad, el consumo de frutas y verduras, si eran fumadores, el hábito de beber, la situación médica como la diabetes y la presión alta.

Los hallazgos de esta investigación apoyan las recomendaciones de las dietas para prevenir el cáncer. Hay que limitar el consumo de carne roja y procesada, y prepararla al horno o a la plancha.

Este estudio, también muestra que no todas las personas que consumen carne roja diariamente caen enfermos ya que en ocasiones personas que ingieren rara vez esta proteína, pueden padecer del cáncer renal.

Por lo tanto, a partir de esta información debemos comprender que el consumo de carne roja debe hacerse con conciencia y moderación. No es necesario dejarla de comer definitivamente por la relación entre ésta y el cáncer de riñón ya que su riqueza en hierro es muy beneficioso para nuestro organismo.

Para más consultas sobre este tema y otros, haz tu cita con nuestros médicos y especialistas en medicina general que responderán a todas tus preguntas y te designarán los mejores tratamientos.

Haz tu seguro de salud online con iSegurosdeSalud y disfruta de la tranquilidad y apoyo que te brinda FIATC.

==========