

## **Carnes processadas e câncer**

### **Biologia & Ciências**

Enviado por:

Postado em:26/10/2015

Linguiça, bacon e presunto são cancerígenos, diz OMS Por James Gallagher (Editor de Saúde da BBC News) Um novo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o consumo de carne processada - como bacon, salsichas e presunto - causa câncer. Segundo o documento, 50 gramas de carne processada por dia, o equivalente a duas fatias de bacon, aumentam a chance de desenvolver câncer colorretal em 18%. De forma mais branda, pela falta de provas mais contundentes, a organização também reforçou o alerta em relação à carne vermelha, dizendo que ela seria "provavelmente cancerígena". De acordo a correspondente da BBC em Genebra, Imogene Foulkes, no caso da carne vermelha o "quadro não é tão claro". "O estudo mostra provas limitadas de que comer carne bovina, carne de porco ou cordeiro pode causar câncer, mas outras explicações não podem ser descartadas", afirmou. A correspondente da BBC afirmou ainda que a OMS destaca que o consumo baixo de carne traz benefícios à saúde, mas os consumidores precisam saber que também existem riscos e comer carne com moderação. A carne vermelha é uma grande fonte de ferro, zinco e vitamina B12. Aditivos Carne processada é a carne que foi modificada para aumentar seu prazo de validade ou manipular o gosto. São as carnes defumadas, curadas ou que receber aditivos como sal ou conservantes. São estes aditivos que podem aumentar o risco de desenvolver câncer. A OMS chegou a essas conclusões após aconselhamento de sua Agência Internacional para Pesquisa do Câncer, que avalia os melhores dados científicos disponíveis. Com isso, a carne processada passa a estar na mesma categoria que plutônio e bebidas alcoólicas, substâncias que comprovadamente causam câncer. No entanto, isso não significa que consumir bacon, por exemplo, seja tão ruim quanto fumar. "Para um indivíduo, o risco de desenvolver câncer colorretal (no intestino) por causa do consumo de carne processada continua pequeno, mas este risco aumenta com a quantidade de carne consumida", disse Kurt Straif, da OMS. Para o professor da Universidade de Oxford Tim Key, que também é membro da organização beneficente britânica voltada para pesquisa do câncer Cancer Research UK, é uma questão de moderação. "Esta decisão não significa que você precisa parar de comer qualquer tipo de carne vermelha ou processada, mas se você come muito, há boas razões para pensar em diminuir. Comer bacon de vez em quando não vai causar muito dano - uma dieta saudável é baseada na moderação", afirmou. Esta notícia foi publicada em 26/10/2015 no site [bbc.com](http://www.bbc.com). Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.