

El vínculo entre los embutidos y el cáncer:

Una revisión de las últimas investigaciones



La relación entre la dieta y la salud ha sido objeto de intensa investigación científica, y uno de los temas que ha generado considerable atención, es el consumo de embutidos y su posible conexión con el cáncer.

Desde hace varios años, organismos internacionales de salud han advertido sobre los riesgos asociados a las carnes procesadas.

Libera tu Salud trae para tí, este artículo que explora las últimas investigaciones y la evidencia científica que profundiza en esta preocupante situación.

La Clasificación de la IARC y la evidencia consistente

En 2015, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), que forma parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), clasificó las carnes procesadas como: carcinógenas para los humanos . Esta clasificación se basó en evidencia suficiente, de que el consumo de carne procesada causa cáncer colorrectal. También se observó una asociación con el cáncer de estómago.

Esta clasificación sitúa a las carnes procesadas en la misma categoría de riesgo que el tabaco y el amianto, aunque esto no significa que sean igualmente peligrosas, sino que la evidencia de su carcinogenicidad es igualmente sólida.

Mecanismos carcinogénicos

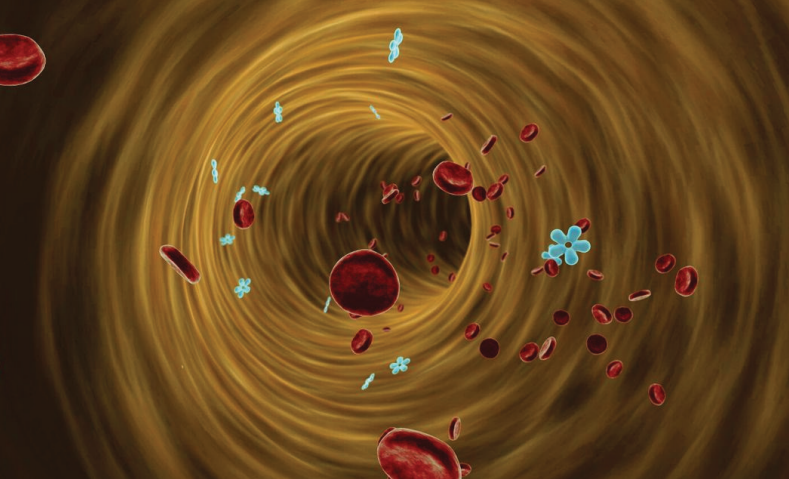
El desarrollo de cáncer relacionado con el consumo de embutidos se vincula a varios mecanismos biológicos, según investigaciones recientes:

Papel del Hierro Hemo

El hierro hemo, abundante en las carnes rojas y procesadas, no solo favorece la formación de NOCs, sino que también induce estrés oxidativo, lo que resulta en daño al ADN celular.

Efectos en el Sistema Digestivo

El consumo de embutidos puede provocar inflamación crónica y desequilibrar la flora intestinal (disbiosis del microbioma), ambos factores asociados al riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.



Generación de Sustancias Carcinógenas

Nitratos y Nitritos: Estos conservantes pueden transformarse en compuestos N-nitrosos (NOCs) dentro del organismo, que son agentes cancerígenos conocidos.

Cocción a Altas Temperaturas: Al cocinar los embutidos, se pueden producir aminas heterocíclicas (AHC) e hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), los cuales también tienen potencial carcinógeno.

Implicaciones Metabólicas

Algunos estudios sugieren que estos productos pueden afectar negativamente el metabolismo de los lípidos y contribuir a la resistencia a la insulina, lo que podría incrementar el riesgo oncológico.

2024-2025

Hallazgos Clave de las Últimas Investigaciones

Riesgo Específico de Cáncer Colorrectal

Un meta-análisis de 2025 determinó que el consumo de carne procesada se asocia con un aumento del 18% en la incidencia de cáncer colorrectal.

Otro estudio de ese mismo año corroboró que diversos tipos de carne, incluida la procesada, incrementan significativamente los riesgos de cáncer colorrectal, de colon y de recto.

Vínculo con Alimentos Ultraprocesados y Precusores

Estudios realizados en 2024 y 2025 establecieron una conexión entre el consumo de alimentos ultraprocesados (que frecuentemente contienen embutidos) y un mayor riesgo de adenomas colorrectales convencionales de aparición temprana, considerados precursoros del cáncer colorrectal.

Mecanismo Biológico Sugerido

Una investigación de la Clínica Cleveland de 2024 sugirió un posible mecanismo, al identificar moléculas dietéticas conocidas como metabolitos como los principales factores que impulsan el riesgo de cáncer colorrectal de aparición temprana, lo que apunta a una implicación del consumo excesivo de carne roja y procesada.

Investigaciones Recientes

Las investigaciones recientes han fortalecido el vínculo entre el consumo de carne procesada y el riesgo de cáncer colorrectal.



En conclusión...

La evidencia científica sobre el vínculo entre el consumo de embutidos y el cáncer es robusta y sigue creciendo.

La clasificación de la IARC, junto con las investigaciones recientes que detallan los mecanismos biológicos y confirman la asociación, subraya la importancia de moderar el consumo de estos productos para reducir el riesgo de cáncer, particularmente el colorrectal.

Es fundamental que los consumidores estén informados sobre estos riesgos para tomar decisiones alimenticias saludables.

Referencias

[1] WHO. Carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat> [2] ScienceDirect. Processed Meat Health Risks: Pathways and Dietary Solutions. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002231662500536X> [3] NIH. Systematic Analysis of the Differential Effects of Red Meat on Colorectal Cancer Risks: A Meta-Analytic Approach. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12331815/> [4] ScienceDirect. Meat Consumption in Relation to Colorectal Cancer. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2475299125030021> [5] ASCO Publications. Meat consumption and colorectal cancer risk. https://ascopubs.org/doi/10.1200/JCO.2025.43.16_suppl.e22508 [6] JAMA Network. Ultraprocessed Food and Early-Onset Colorectal Cancer. <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/article-abstract/2841354> [7] PubMed. Ultraprocessed Food Consumption and Risk of Early-Onset Colorectal Cancer Precursors Among Women. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41231486/> [8] ecancer.org. Study reveals diet as main risk factor for colon cancer in younger adults. <https://ecancer.org/en/news/25171-study-reveals-diet-as-main-risk-factor-for-colon-cancer-in-younger-adults>