

Nitritos en carne curada

Un trabajo relaciona el consumo de carne curada con un mayor riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva respiratoria (EPOC) y sugiere que la posible causa es el contenido de nitritos

Mercè Fernández
Consumaseguridad.com

Consumir más de 14 raciones de carne curada al mes podría incrementar el riesgo de desarrollar enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), según un trabajo publicado recientemente en *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. La razón, dicen los investigadores, puede estar en los nitritos, añadidos a la carne durante el proceso de curación como conservante, para estabilizar sabor y el color y para evitar la proliferación de patógenos como *Clostridium botulinum* y su peligrosa toxina botulínica.

La investigación, realizada por un equipo del Centro Médico de las Universidad de Columbia en Nueva York, partió de datos de una encuesta nacional sobre nutrición y salud (NHANES, acrónimo de National Health and Nutritional Examination Survey), realizada sobre 7.352 personas mayores de 45 años (el 52% eran mujeres) y de las cuales se disponía información adecuada sobre su salud pulmonar y hábitos alimentarios.

Ajustando los datos por edad, sexo, grupo étnico y si la persona fumaba o no, las estadísticas del estudio muestran que el consumo de carne curada al menos una vez cada dos días de media, estaba asociado con un 91% de incremento en el desarrollo de EPOC. La hipótesis se basa en el hecho de que los nitratos y nitritos, añadidos a la carne curada, generan «especies de nitrógeno oxidativo que puede causar daño en los pulmones», explica el investigador principal del trabajo, Rui Jiang, de la Universidad de Columbia, lo que produce cambios estructurales parecidos a los que se dan cuando hay enfisema.

Posible nuevo factor causal

Los autores del estudio indican que los resultados no son concluyentes y se necesitarían nuevas investigaciones para determinar que efectivamente el consumo de carne curada es un factor de riesgo. Quedan puntos por aclarar. Por ejemplo, las personas que consumen carne curada más frecuentemente, explica el artículo, tienen un consumo más bajo de vitamina C, betacarotenos, pescado, frutas, vegetales, vitaminas y minerales. Precisamente, otros estudios han mostrado que un alto consumo de vitamina C protege la función pulmonar. Sin embargo, las personas que consumen más carne curada también tienen un mayor consumo de

vitamina E, que también parece ser protectora de la función pulmonar (aunque no tanto como la vitamina C).

De cualquier forma, lo interesante del trabajo es que da indicios de un posible nuevo factor causal no relacionado con el hábito de fumar. El tabaco es uno de los principales factores de riesgo pero se sabe que un 10% de personas que han fallecido por EPOC nunca habían fumado. Se sabe, pues, que hay más factores que pueden desencadenar el desarrollo de esta enfermedad.

Un aditivo necesario

El uso de nitritos en las carnes curadas y embutidos siempre ha tenido un componente controvertido por sus posibles efectos sobre la salud. El más conocido es la formación de nitrosaminas, compuestos cancerígenos, pero los expertos señalan que ni las cantidades de nitrosaminas son elevadas ni su formación es fácil. Lo que está claro es que prescindir de los nitritos en las carnes curadas es imposible, porque no se ha hallado un sustituto válido para controlar el peligroso patógeno *C.botulinum*.

La cantidad de nitrito necesaria para evitar la presencia de *C.botulinum* en los alimentos difiere de un producto a otro. Según un informe emitido el año pasado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), con una buena higiene y unos periodos de conservación en almacén más cortos y con temperaturas adecuada se pueden reducir los nitritos y, en algunos productos, se podría incluso prescindir de ellos, aunque ya no serían, estrictamente hablando, «productos curados». En otros productos, especialmente los bajos en sal y que tienen una vida prolongada, es necesario incorporar entre 50 y 150 miligramos de nitritos por kilo si se quiere inhibir el patógeno *C.botulinum*. Eso no supone un problema, ya que los nitritos se reducen conforme pasa el tiempo. Según recogía el citado informe de la EFSA, los niveles se reducen a menos de la mitad en los primeros días después de la producción, y tras varias semanas de almacenaje, puede reducirse incluso más, hasta menos del 10 por ciento de los niveles iniciales.

Nitritos En Diversos Alimentos

Desde la década de los sesenta, la industria ha modificado las tecnologías de producción de la carne curada y ha reducido las cantidades de nitrito incorporadas. Eso ha redundado en una reducción considerable de los niveles residuales de nitrito en estos alimentos. Aun así, ¿pueden darse casos de alimentos con niveles excesivamente altos de nitritos?

Un informe de la EFSA recogía los resultados de unos análisis realizados en diversos productos y países de Europa y de América, en los que se recogían los niveles residuales de nitritos en alimentos. Según explicaba el informe, sólo «muestras muy ocasionales contenían niveles altos de nitritos y cercanos a los niveles máximos permitidos». La gran mayoría de productos cumplían la normativa vigente, que varía entre diferentes países y productos. Los niveles residuales máximos permitidos en Europa dependen del producto y van desde 50 hasta 175 miligramos por kilo en algunos tipos de bacón.

Así, por ejemplo, en los análisis del Reino Unido, los niveles de nitritos en las muestras de bacón iban desde menos de 0,2 miligramos por kilo hasta 123 miligramos por kilogramo. Un caso llamativo es Canadá. Los mayores niveles de nitritos se hallaron, en unos análisis realizados entre 1972 y 1996, en carnes curadas crudas (pastrami, ternera ahumada, ternera picante), con niveles que iban desde los 11 hasta los 275 miligramos por kilogramo de producto. En aquellos años, la máxima cantidad de nitritos que se podía incorporar a los alimentos eran 200 miligramos por kilo. Los autores de los ensayos indicaban que si los niveles residuales sobrepasaban los 100 miligramos por kilo, eso indicaba con toda probabilidad que, en el momento de añadir los nitratos, se había superado la cantidad máxima legal.