

# Comer carne roja con regularidad, ¿un mal hábito dietético para las mujeres?

escrito por Helena Prieto | abril 18, 2018



pixabay

Un recién publicado [estudio](#) en la revista *International Journal of Cancer* halla relación entre los patrones dietéticos de las mujeres y el cáncer colorrectal. El estudio *Common dietary patterns and risk of cancers of the colon and rectum: Analysis from the United Kingdom Women's Cohort Study (UKWCS)*, liderado por el investigador Diego Rada, tuvo por objetivo analizar qué incidencia de cáncer

colorrectal se asociaba a distintos patrones dietéticos cuyos alimentos variaban, desde la carne roja, las aves de corral y el pescado, hasta alimentos de tipo vegetariano. Los resultados arrojan luz sobre posibles malos hábitos dietéticos como el consumo regular de carne roja.

Un total de 32.147 mujeres de Inglaterra, Gales y Escocia fueron reclutadas para este estudio entre 1995 y 1998. En los años siguientes, a cada una de las mujeres se le aplicó una encuesta en la que respondían a 217 ítems vinculados a la frecuencia de los alimentos en sus dietas. El equipo investigador realizó un seguimiento de una media de 17,2 años. De los datos facilitados por las participantes, se han derivado los siguientes resultados: 462 casos de cáncer colorrectal, 335 cánceres de colon de los cuales 172 son proximales y 119 distales y, por último, 152 casos detectados en el recto.

A pesar de la apariencia de los datos, el estudio no es concluyente puesto que no se evidenció una reducción de cualquiera de los tres tipos de cáncer (colorrectal, colon y recto) al comparar grupos de mujeres con una dieta libre de carnes rojas o que las contuviesen. El análisis exploratorio llevado a cabo por el mismo equipo investigador sí permitió sugerir una reducción del riesgo de cáncer de colon distal –detectado en la sección descendente del colon donde las heces se acumulan- en dietas libres de carne roja. Sin embargo, el número de casos con este resultado fue bajo. Por ello, los y las investigadoras apuestan por ahondar en la línea de investigación en la que se asocia, concretamente, el cáncer de colon distal y la dieta libre de carne roja y sugieren la necesidad de ampliar el número de evidencias de tal relación para poder confirmarla de manera concluyente.