

الصحة العالمية تعتبر اللحوم المعالجة سببا للإصابة بالسرطان



الاثنين 26 أكتوبر 2015 12:10 م

كشف تقييم دولي حديث أن اللحوم المقددة والحمرات تساهم في الإصابة بالسرطان، ما من شأنه توجيه ضربة جديدة لاستهلاك هذه الفئة من اللحوم.

وبالاستناد إلى نتائج أكثر من 800 دراسة، صنف المركز الدولي للأبحاث في مجال السرطان التابع لمنظمة الصحة العالمية، الإثنين، اللحوم المعالجة خصوصا اللحوم المقددة ضمن فئة الأغذية "المسببة للسرطان لدى الإنسان"، في حين صنفت اللحوم الحمرات ولحم الخنزير ضمن خانة الأطعمة "المسرطنة على الأرجح".

ومن بين السرطانات الأكثر ارتباطا بهذه اللحوم ثمة سرطان القولون والمستقيم، وبدرجة أقل البروستات والبنكرياس بحسب معدي الدراسة.

وأشار المركز إلى أن نقائق "الهوت دوغ"، ولحم الخنزير المقدد، والنقانق، ولحم البقر المعلب، وشرائح لحم البقر المجفف، واللحوم المعلبة، والصلصات المصنوعة من اللحوم، كلها تعتبر جزءا من اللحوم المعالجة، إلا أن المركز لم يتطرق بشكل مباشر إلى شطائر البرغر.

غير أن المركز لفت إلى أن اعتبار اللحوم المعالجة من العناصر المسرطنة، مثل التبغ والأسبستوس، لا يعني أنها بالخطورة عينا.

فبحسب أحدث التقديرات التي نشرها المشروع المعروف بـ "غلوبال بوردن أوف ديزيز بروجيكت"، فإن 34 ألف وفاة ناجمة عن السرطان في السنة الواحدة سببها نظام غذائي غني باللحوم المقددة، في مقابل مليون حالة وفاة من السرطان ناجمة عن التدخين، و600 ألف عن استهلاك الكحول، وأكثر من 200 ألف وفاة بسبب تلوث الهواء.

وأوضح كورت سترايف من المركز الدولي للأبحاث في مجال السرطان أن "خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى الفرد جراء استهلاكه اللحوم المعالجة يبقى ضعيفا، إلا أن هذا الخطر يزداد مع كمية اللحوم المستهلكة".

وبحسب بيانات صادرة عن حوالي عشر دراسات، "من شأن كل حصة مؤلفة من 50 غراما من اللحوم المعالجة المستهلكة يوميا أن تزيد خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 18%", في حين يمكن لخطر الإصابة بهذا النوع من السرطان أن يرتفع بنسبة 17% لكل حصة من 100 غرام يوميا من اللحوم الحمرات ومن بينها لحم الخنزير، وفق المركز.

إلا أن المركز أقر بأنه "من غير المعلوم جيدا حتى اليوم كيف تزيد اللحوم الحمرات وتلك المعالجة في خطر الإصابة بالسرطان"، على الرغم من وجود شبهات قوية بدور مسرطن للمركبات الكيميائية التي تتشكل خلال معالجة اللحوم.

غير أن معدي هذا التقييم لم يوصوا باعتماد نظام غذائي نباتي، مشيرين إلى أن الأنظمة النباتية وتلك التي تعتمد على اللحوم "لها إيجابيات وسلبيات مختلفة على الصحة".

وذكر هؤلاء بأن اللحوم تمثل مصدرا للبروتينات، والحديد، والزنك، والفيتامين "ب".

من ناحيته، لفت الباحث البريطاني المستقل، يان جونسون، إلى أن "استهلاك اللحوم يمثل على الأرجح أحد العوامل الكثيرة المساهمة في النسب المرتفعة المسجلة للإصابات بسرطان المعدة في أميركا وأوروبا الغربية وأستراليا".

لكنه أشار إلى وجود "أدلة قليلة أو معدومة على أن الأشخاص النباتيين في بريطانيا يواجهون خطرا أدنى بالإصابة بسرطان القولون مقارنة مع أكلة اللحوم".

إلا أن ممثلي قطاع الشركات المصنعة للحوم المعالجة المتهم بالمساهمة في الاحتراز المناخي العالمي عبر زيادة انبعاثات الميثان، وهو نوع من غازات الدفيئة تنتجها الحيوانات المجتررة خلال عملية الهضم، سارعوا إلى التنديد بالخلاصات التي توصل إليها المركز الدولي للأبحاث في مجال السرطان.

واعتبر المعهد الأميركي الشمالي للحوم (نامي) الذي يمثل العاملين في هذا القطاع أن التقييم الصادر عن المركز الدولي يحمل "تحديا للحس السليم".

ولفت المعهد إلى أن "العلم أثبت أن السرطان مرض معقد لا ينجم عن مجرد تناول أنواع من الأطعمة"، مضيفا "من الواضح أن عددا كبيرا من المشاركين في التقييم "تلاعبوا بالبيانات للحصول على نتيجة محددة".