

KOMENTARZ DO DONIESIEN WHO NA TEMAT MONOGRAFII IARC W SPRAWIE CZERWONEGO I PRZETWORZONEGO MIĘSA

Opublikowany w październiku 2015 roku przez WHO komentarz do badań IARC nie przedkłada szczegółowych informacji na temat metodyki badawczej. Metodyka badawcza jest kluczowa do konstruowania wniosków i komentarzy przy ocenie wyników danego badania. Ponadto komentarz WHO w szczególności odnosi się do substancji, jakie mogą zostać wytworzone w wyniku nieprawidłowego przetwarzania mięsa. Przedstawiane wnioski i komentarze nie doprecyzowują również kwestii związanych z asortymentem, który został poddany owej analizie. Dodatkowo, WHO wyraźnie zaznacza, iż sklasyfikowana grupa czynników kancerogennych nie jest jednolita i poziom ich szkodliwości jest znacząco różny.

Jednocześnie WHO podaje, iż:

- ❖ Nowotwory są złożoną chorobą i mogą zależeć od wielu czynników, takich jak geny, dieta, starzenie się czy środowisko lub styl życia. Nasza dieta jako całość, wraz z czynnikami o jakich mowa powyżej i poziomem aktywności fizycznej, może być odpowiedzialna za zagrożenia dla naszego zdrowia, a nie żadna pojedyncza grupa żywności.
- ❖ Czerwone mięso dostarcza białek o wysokiej wartości biologicznej. Jest ono również ważnym źródłem mikroelementów takich jak witaminy z grupy B, żelazo i cynk, sprzyjających wzrostowi, rozwojowi i utrzymaniu naszego organizmu w formie.
- ❖ Czerwone mięso jest również bogatym źródłem witaminy B12, która jest niezbędna do odpowiedniego funkcjonowania naszego ciała. Zawartość innych witamin z grupy B jest również wysoka, w tym tiaminy, ryboflawiny, kwasu pantotenowego, kwasu foliowego i witaminy B6.
- ❖ Najlepszym sposobem na ograniczenie ryzyka rozwoju nowotworu jest prowadzenie zdrowego trybu życia. Obejmuje on:
 - **Zrównoważoną dietę:** zrównoważona dieta dostarczająca energii i składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia ma ogromne znaczenie. Oznacza to spożywanie różnorodnych pokarmów należących do różnych grup, przy zachowaniu właściwych proporcji, a także spożywanie właściwej ilości żywności i napojów, co pozwala na osiągnięcie i utrzymanie właściwej wagi.
 - **Codzienną aktywność fizyczną i unikanie siedzącego trybu życia:** regularne ćwiczenia fizyczne są ważne dla zdrowego wzrostu, rozwoju i dobrego samopoczucia.
 - **Inteligentne gotowanie:** unikanie rozgotowywania czy zwęglania powierzchni mięsa, gotowania mięsa na otwartym ogniu i smażenia.

Sprawozdanie IARC jest ogólną monografią i brakuje w nim odniesień do konkretnych cech charakteryzujących poszczególne części świata. Średnia konsumpcja mięsa i wyrobów mięsnych w UE jest znacznie niższa niż poziom, który można uznać za wysokie spożycie dzienne.