

Alertan de un peligro mortal de las ‘pizzas’ y los ‘nuggets’

El consumo de carne roja, salchichas, ‘pizzas’ y ‘nuggets’ puede provocar el desarrollo de cáncer, advierte el servicio federal ruso para la supervisión de la protección de los derechos del consumidor y el bienestar humano Rospotrebnadzor.

Los principales riesgos para el desarrollo del cáncer son la alimentación incorrecta, la falta de actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, señala el comunicado del servicio. Según el organismo ruso, alrededor del 30% de todos los casos de enfermedades oncológicas están asociados a estos factores.



Con referencia a la investigación del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, Rospotrebnadzor señala que el

consumo de más de 100 gramos de carne roja al día aumenta el riesgo del cáncer de colon en un 17%.

“Además, los productos procesados, como salchichas, ‘nuggets’, ‘pizzas’ y otros influyen en el desarrollo del cáncer”, añadió el organismo.

La obesidad asociada con dietas poco saludables puede provocar neoplasmas en el esófago, el intestino grueso, las glándulas mamarias y los riñones, señalaron los expertos.

Para reducir los riesgos, Rospotrebnadzor recomienda reducir la cantidad de alimentos no saludables en la dieta y sustituir la carne roja por la de aves o el pescado. También se aconseja comer más frutas y verduras, puesto que las fibras alimentarias tienen un efecto protector contra el cáncer.

Fuente: sputniknews.