

CIENCIA

La OMS considera “probable” que las bebidas muy calientes causen cáncer

Una revisión de más de mil estudios concluye que no existen pruebas de que el café o el mate sean carcinógenos si se toman a una temperatura normal

NUÑO DOMÍNGUEZ, Madrid
Las bebidas muy calientes “probablemente” causan cáncer de esófago, según hizo público ayer la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), que forma parte de la agencia sanitaria de Naciones Unidas, OMS. “Estos resultados sugieren que ingerir bebidas muy calientes puede ser una causa de cáncer de esófago y es la temperatura, más que la bebida en sí, la que parece ser responsable”, ha dicho Christopher Wild, director del IARC. La OMS ha revisado más de mil estudios científicos sobre la posibilidad de que el café y el mate provoquen cáncer. Ambas sustancias han sido clasificadas como “posiblemente carcinógenas para los humanos” desde 1991, cuando se realizó la última evaluación. Ahora la agencia asegura que no hay pruebas de que el café y el mate provoquen por sí mismos cáncer. Sin embargo, dice que ingerir estas y otras bebidas a una temperatura de 65 grados centígrados puede provocar cáncer de esófago.

“Estudios en China, Irán, Turquía y Sudamérica, donde tradicionalmente se bebe té y mate muy caliente (a unos 70 grados) han mostrado que el riesgo de cáncer de esófago aumenta en función de la temperatura de la bebida”, ha dicho el IARC.

Tasas inusualmente altas

Dana Loomis, uno de los responsables del informe, dijo que comenzaron el estudio debido a que las tasas de cáncer de esófago eran inusualmente altas en países donde se consumen habitualmente bebidas muy calientes. Incluso a temperaturas de menos de 60 grados los líquidos dañan el tejido del tracto digestivo.

Otros expertos son más escépticos y resaltan que los ciudada-



El café es una de las bebidas revisadas por la OMS. / MASKOT HELENA WALHAM (GETTY IMAGES)

Una media de 75 grados

Café. La temperatura de un café recién salido de la máquina en una cafetería puede llegar a los 75 grados. Una temperatura similar, de 80 grados, es la que se considera ideal para el té. La temperatura media ideal es de entre 51,7 y 68,3 grados, por encima de la zona de seguridad delimitada por la OMS.

Cáncer de esófago. El cáncer de esófago es el octavo tumor más común globalmente y una de las principales causas de muerte por cáncer, con unas 400.000 defunciones al año, según el IARC.

nos deben centrarse en las principales causas de cáncer. “Dejar de fumar y beber menos alcohol es mucho más importante que la temperatura de las bebidas”, ha dicho Otis Brawley, jefe médico de la Sociedad de Cáncer de Estados Unidos.

Idelfonso Hernández, portavoz de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria, se ha mostrado escéptico con el mensaje de la OMS y el efecto que puede causar en la población. Sobre el anuncio en sí opina que “en un país como España la gente no debería prestar mucha atención, pues no se consumen especialmente bebidas muy calientes”. Además, critica la forma general de actuar del IARC. “El problema es que es difícil relacionar cada conducta concreta con un problema de sa-

lud, por ejemplo un tipo de tumor, en ocasiones sin ponerlos en contexto, sin indicar cuánto riesgo adicional conllevan y sin decir si el problema afecta solo a unos países o regiones concretas”, razona.

El mandato del IARC, una agencia de la OMS, es precisamente producir monográficos sobre sustancias determinadas, lo que a veces puede ser contradictorio. “Al final la gente acaba con una información masiva sobre muchas conductas y productos que pueden aumentar el riesgo de cáncer y que crean cierta alarma injustificada. Su reacción es la despreocupación, el descrédito por las autoridades sanitarias”, alerta Hernández. En su opinión, el IARC no debería dirigir sus mensajes a los ciudadanos directamente.

que estemos pendientes de cada nuevo estudio, podemos esperar a evaluaciones que aquilatan lo que se ha aprendido.

No todo da cáncer: ¡bien! El café, tampoco. Desde un punto de vista médico y práctico tiene poco sentido cavar si beber café disminuye o aumenta un poco este cáncer o aquel (endometrio, hígado, vejiga). Saboreemos la noticia con perspectiva: pensando en otros trastornos cuyo riesgo el café tampoco aumenta. Y en los que sí, pues suele potenciar el nerviosismo o la ansiedad subyacente. O una absurda dependencia psicológica y malestar. En algunos, insomnio. Cuando dormir tantos males alivia. No nos obsesionemos con la salud; pensemos en el gusto, en la compañía y en lo práctico: funcionar cada día, despiertos. Si te place, bebe café con moderación; ya eres mayor para saber cuántas tazas y a qué horas. Disfruta del oficio de vivir y de ese arte o rito —tomar café— a tu manera.

Miquel Porta es catedrático en la Autónoma de Barcelona e investigador del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas.

Otra señal confirma las ondas gravitacionales

N. D., Madrid

Hace 1.400 millones de años dos agujeros negros varias veces mayores que el Sol se acercaron tanto uno a otro que acabaron devorándose. La unión provocó un violentísimo estallido de energía en forma de ondas gravitacionales, curvas en el tejido del universo que avanzaron en todas direcciones como olas en un estanque. Los últimos momentos antes de que aquellas ondas llegasen a la Tierra abarcan toda la historia del ser humano.

Por fin, el 26 de diciembre de 2015 el Observatorio de Interferometría Láser de Ondas Gravitacionales (LIGO), en EE UU, captó el eco producido por esos dos agujeros negros. Es la segunda vez que este experimento detecta ondas gravitacionales producidas por una fusión de dos agujeros negros y, aunque la segunda vez que pasa algo no es noticia, esta vez sí lo es.

Teoría de la relatividad

Esta nueva detección, que se anunció ayer en una conferencia de prensa en San Diego (EE UU), supone una confirmación de la teoría de la relatividad general en unos rangos de energía inalcanzables hasta ahora. Además confirma que la primera detección de LIGO no fue una casualidad y que este experimento se ha convertido ya en el primer observatorio capaz de escuchar el sonido de los fenómenos más violentos del universo, lo que abre una nueva era en nuestro conocimiento del cosmos.

La fusión observada corresponde a dos agujeros negros, uno con una masa 14 veces superior a la del Sol, el otro ocho veces mayor. Juntos formaron un solo agujero de 21 masas solares que está a 1.400 millones de años luz. En el momento de fundirse despidieron en un instante toda la energía que alberga una estrella como el Sol. “La potencia máxima de este evento equivale a toda la luz del universo observable y su liberación creó esas ondulaciones que curvaron el universo”, explica Alicia Sintés, física de la Universidad de las Islas Baleares y líder del único grupo español que colabora en LIGO. El proyecto aúna unos 1.000 científicos de 15 países.

Esta fusión ha sido de menor intensidad que la primera, algo perfecto para los científicos, pues así los dos agujeros tardaron más en unirse. Esto ha permitido estudiar el fenómeno en mayor detalle, en concreto las últimas 27 órbitas de ambos objetos antes de la gran colisión. “Ya somos capaces de observar fenómenos que hasta ahora no se conocían”, explica Sintés.

ANÁLISIS

No hay que obsesionarse

MIQUEL PORTA

Antes de llevarse a los labios una evaluación de la IARC conviene dejarla enfriar medio minuto.

Luego uno puede sorberla con calma, apreciando sus matices. El primer sorbo es agradable: esta vez la agencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos tranquiliza. Con fundamento. Sus expertos son investigadores de primer nivel, trabajan de forma sistemática, exhaustiva, rigurosa, independiente y transparente. Han analizado a fondo más de un millar de estudios, que se dice pronto; aproximadamente la mitad de ellos en laboratorios y el resto en poblaciones humanas que viven y consumen cafés de todo tipo en sociedades reales. El trabajo de organismos globales como la IARC no es chicoria, es crucial. Y

pocas veces o nunca está al alcance de los poderes locales. También sabe bien que los conocimientos científicos cambian. En las últimas décadas hemos aprendido un montón de cosas. Por ejemplo, cómo hacer mejores estudios: con frecuencia, superando errores, como los que se cometieron con el café y el cáncer de páncreas o el de vejiga urinaria. También, integrando mejores conocimientos biológicos, clínicos y epidemiológicos. Mientras tanto, también han mejorado muchos cultivos, tuestes y, por ende, los cafés que compramos, como los preparamos y consumimos. Hay muchos cambios buenos. Aunque nada es perfecto.

En la evaluación de la IARC hay un poso de incertidumbre. La ciencia es lo que tiene. Así es la vida. Tranquilidad. Tampoco hace falta