

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 2 de julio de 2010**

### **¿Pasar la Mostaza o Simplemente Pasar el Perrito Caliente?**

**Comentario de Andrew W. Saul**

**Editor en Jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular**

(OMNS, 2 de julio de 2010) Se comen más perros calientes en el feriado del 4 de julio que en cualquier otra época del año. El Consejo Nacional de Perritos Calientes y Salchichas (sí, una organización comercial demasiado real) dice que "durante el fin de semana del Día de la Independencia, 155 millones serán devorados" y que los estadounidenses consumirán más de siete mil millones de perros calientes durante el verano. "Cada año", proclaman con orgullo, "los estadounidenses comen un promedio de 60 perros calientes cada uno". (1)

Eso parece ser un promedio modesto de poco más de un perrito caliente por semana por estadounidense. Pero hay al menos 7 millones de vegetarianos en los EE. UU. Y otros 20 millones que se inclinarían a evitar la carne. (2)

Esto significa que incluso si no comes ningún perrito caliente, alguien más está comiendo tu parte.

¿Pero un hot dog o dos a la semana? ¡Vaya cosa!

Quizás lo sea. Los niños que comen un hot dog a la semana duplican el riesgo de un tumor cerebral; dos por semana triplica el riesgo. Los niños que comen más de doce perros calientes al mes (tres a la semana) tienen casi diez veces más riesgo de leucemia que los niños que no comen nada. (3)

Y no se trata solo de niños. De 190.000 adultos estudiados durante siete años, los que consumían la carne más procesada, como fiambres y salchichas, tenían un 68 por ciento más de riesgo de cáncer de páncreas que los que comían menos. (4) El cáncer de páncreas es especialmente difícil de tratar.

Piénselo dos veces antes de servir su próximo filete de tubo. Si su familia va a comer salchichas, al menos tome sus vitaminas. Se demostró que los niños que comen hot dogs que toman vitaminas suplementarias tienen un riesgo reducido de cáncer. (5) Las vitaminas C y E previenen la formación de nitrosaminas. (6,7)

Es curioso que, mientras están ocupados teorizando muchos peligros "potenciales" de las vitaminas, los medios de comunicación han ignorado en gran medida este beneficio claro de la suplementación en la prevención del cáncer.

Permítaseme también sugerirle que haga que sus hijos mastiquen sus salchichas más a fondo. En los vertederos, "se han encontrado perros calientes enteros, algunos de ellos en estratos que sugieren una edad superior a varias décadas". (8)

Buen provecho.

**Referencias:**

- (1) <http://www.hot-dog.org> .
- (2) [http://www.vegetariantimes.com/features/archive\\_of\\_editorial/667](http://www.vegetariantimes.com/features/archive_of_editorial/667) .
- (3) Peters JM, Preston-Martin S, London SJ, Bowman JD, Buckley JD, Thomas DC. Carnes procesadas y riesgo de leucemia infantil. *Control de las causas del cáncer*. 1994 Mar; 5 (2): 195-202.
- (4) Nothlings U, Wilkens LR, Murphy SP, et al. 2005. La ingesta de carne y grasas como factores de riesgo para el cáncer de páncreas: el estudio de cohorte multiétnica. *J Nat Cancer Inst* 97: 1458-65.
- (5) Sarasua S, Savitz DA. Consumo de carne curada y asada en relación con el cáncer infantil: Denver, Colorado (Estados Unidos). *Control de las causas del cáncer*. 1994 Mar; 5 (2): 141-8. Comente en <http://www.ralphmoss.com/hotdog.html> .
- (6) Scanlan RA. Nitrosaminas y cáncer. <http://lpi.oregonstate.edu/f-w00/nitrosamine.html>
- (7) Cass H; Inglés J. Guía del usuario de la vitamina C. Publicaciones básicas de salud, 2002, págs. 64-67. ISBN-10: 1591200210; ISBN-13: 978-1591200215.
- (8) *Smithsonian* , julio de 1992, pág.5.