

Cómo disminuir el riesgo de cáncer al cocinar a la parrilla

04/07/2021

Amuchas personas les sorprendería saber que cocinar a la parrilla conlleva posibles riesgos de desarrollar cáncer. Sin embargo, cada año, el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer publica una guía para «cocinar a la parrilla y prevenir el cáncer», en la que les advierte a los consumidores que eviten dos tipos de compuestos que se han relacionado con el cáncer. Estos compuestos, llamados hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminos heterocíclicos, se producen cuando los alimentos, en especial la carne, se cocinan en un asador. No se ha comprobado que provoquen cáncer en las personas, pero ciertos estudios de laboratorio han revelado que alteran el ADN de una manera que podría conducir a este padecimiento.

¿La corteza negra de carbón que todos hemos visto en las rejillas del asador y los alimentos que se cocinan a la parrilla? Esas son las aminos heterocíclicos, o AHC, que surgen cuando el tejido muscular, como el de la carne roja, las aves y el pescado, entra en contacto con temperaturas elevadas. «Cocinar a la parrilla a temperaturas elevadas provoca que los aminoácidos en la carne reaccionen con otra sustancia que se encuentra también en la carne llamada creatina», explicó Colleen Doyle, directora general de Nutrición y Actividad Física en American Cancer Society y nutrióloga certificada. La creatina solo está presente en el tejido muscular.[ys.com](http://www.ys.com)

Al igual que con otras decisiones de estilo de vida relacionadas con aumentar o reducir el riesgo de padecer cáncer, el veneno está en la dosis. Esto significa que, si cocinas a la parrilla una o dos veces al año, no tenés de qué

preocuparte. No obstante, si planeás asar tus alimentos más seguido -una o dos veces a la semana durante el verano, por ejemplo-, los expertos sugieren que tomes medidas sencillas para disminuir tu exposición a estos compuestos. Marina primero: Las investigaciones sugieren que marinar los alimentos durante al menos treinta minutos puede reducir la formación de las AHC en la carne, el pollo y el pescado.

Aprovecha las hierbas y las especias: Cocinar la carne con hierbas, especias, té, ají y elementos parecidos puede ser una estrategia útil sus propiedades antioxidantes.

Evita las cortezas carbonizadas: Es más probable que la corteza negra y crocante que normalmente se ve en los bordes contenga una concentración mayor de compuestos posiblemente cancerígenos. También recomienda limpiar bien las parrillas.