

Hỏi đáp thắc mắc về khả năng gây ung thư của việc tiêu thụ thịt đỏ và thịt đã qua chế biến

1. Theo chuyên gia thì thế nào là thịt đỏ?

Thịt đỏ là tất cả các loại thịt cơ bắp của động vật có vú, bao gồm thịt bò, thịt bê, thịt lợn, thịt cừu non (lamb), thịt cừu (mutton), và thịt dê.

2. Những loại thịt thế nào thì được coi là thịt đã qua chế biến?

Thịt đã qua chế biến là các loại thịt đã bị biến đổi thông qua quá trình ướp muối, sấy khô, lên men, xông khói, hoặc các quá trình xử lý khác nhằm tăng hương vị thịt hoặc để bảo quản được lâu hơn. Hầu hết các loại thịt đã qua chế biến đều chứa thịt lợn hoặc thịt bò, nhưng thịt chế biến sẵn cũng có thể chứa các loại thịt đỏ khác, thịt gia cầm, nội tạng, hoặc các sản phẩm phụ của thịt giả dụ như tiết.

Ví dụ về thịt chế biến sẵn bao gồm bánh mì kẹp xúc xích, thịt nguội, xúc xích, thịt bò muối, và thịt thú khô hoặc thịt bò khô, cũng như thịt đóng hộp và các loại nguyên vật liệu chế biến (chế phẩm) cùng với nước sốt từ thịt.

3. Vì sao IARC lại chọn đánh giá thịt đỏ và thịt đã qua chế biến?

Một ủy ban tư vấn quốc tế họp vào năm 2014 đã khuyến nghị thịt đỏ và thịt chế biến sẵn như những ưu tiên hàng đầu cho công tác đánh giá bởi Chương trình Chuyên khảo IARC. Khuyến nghị này được dựa vào những nghiên cứu dịch tễ học chỉ ra rằng các mức tăng nhỏ trong nguy cơ mắc một số bệnh ung thư có thể liên quan đến việc tiêu thụ nhiều thịt đỏ hoặc thịt đã qua chế biến. Mặc dù những nguy cơ này tương đối thấp, nhưng chúng vẫn có thể đóng vai trò quan trọng trong lĩnh vực sức khỏe công cộng vì trên thế giới hiện có vô vàn người đang ăn thịt, ngoài ra thì mức tiêu thụ thịt cũng đang tăng ở các quốc gia có nguồn thu nhập thấp và trung bình. Mặc dù một số cơ quan sức khỏe đã khuyến người tiêu dùng nên hạn chế tiêu thụ thịt, nhưng những khuyến nghị này chủ yếu được đưa ra nhằm mục đích giảm

thiếu nguy cơ mắc các bệnh khác. Chính vì lí do này nên IARC thấy mình có trách nhiệm cung cấp những bằng chứng khoa học đáng tin cậy về các nguy cơ ung thư liên quan đến việc ăn thịt đỏ và thịt đã qua chế biến.

4. Phương pháp chế biến thịt có làm thay đổi nguy cơ không?

Các phương pháp nấu nướng ở nhiệt độ cao sẽ tạo ra những hợp chất mà có thể góp phần dẫn đến nguy cơ gây ung thư, nhưng vai trò của chúng vẫn được chưa được hiểu hết.

5. Những phương pháp nấu thịt an toàn nhất là gì (ví dụ như áp chảo, luộc, nướng, hoặc nướng hun khói)?

Nấu ăn ở nhiệt độ cao hoặc để thực phẩm tiếp xúc trực tiếp với lửa hoặc bề mặt nóng, như phương pháp nướng hun khói hoặc rán bằng chảo, sẽ sản sinh ra nhiều loại hóa chất gây ung thư hơn (chẳng hạn như polycyclic aromatic hydrocarbon (hydrocarbon thơm đa vòng - PAH) và heterocyclic aromatic amin (amin thơm dị vòng - HAA)). Tuy nhiên, hiện nay vẫn chưa có đủ dữ liệu để Nhóm Nghiên cứu IARC có thể đi đến kết luận chính xác về việc liệu cách nấu thịt có ảnh hưởng đến nguy cơ ung thư hay không.

6. Ăn thịt sống có an toàn hơn không?

Không có dữ liệu nào liên quan đến nguy cơ ung thư giúp làm sáng tỏ vấn đề này. Tuy nhiên, vấn đề riêng rẽ về nguy cơ lây nhiễm từ việc tiêu thụ thịt sống cũng cần được lưu ý.

7. Thịt đỏ được phân loại vào Nhóm 2A, có thể gây ung thư ở người. Chính xác thì điều này có nghĩa là gì?

Trong trường hợp của thịt đỏ, việc phân loại được dựa vào bằng chứng hạn chế từ các nghiên cứu dịch tễ học mà đã chỉ ra mối liên hệ tích cực giữa việc ăn thịt đỏ và nguy cơ phát triển bệnh ung thư kết trực tràng cũng như các bằng chứng cơ học vững chắc. Bằng chứng hạn chế có nghĩa là một mối liên

hệ tích cực đã được quan sát thấy giữa việc tiếp xúc với tác nhân và nguy cơ bị ung thư, nhưng những cách giải thích khác cho sự quan sát này (theo thuật ngữ kỹ thuật là sự ngẫu nhiên (cơ hội), khuynh hướng, hoặc gây nhiễu) cũng không thể bị bác bỏ.

8. Thịt chế biến sẵn được phân loại như Nhóm 1, gây ung thư ở người. Điều này có ý nghĩa gì?

Hạng mục này được sử dụng khi có đầy đủ bằng chứng về khả năng gây ung thư ở người. Nói cách khác thì là có các bằng chứng thuyết phục chứng minh được tác nhân đó gây ung thư. Việc đánh giá thường dựa vào những nghiên cứu dịch tễ học chỉ ra nguy cơ phát triển bệnh ung thư ở người bị phơi nhiễm.

Trong trường hợp của thịt đã qua chế biến, việc phân loại được dựa vào các bằng chứng đầy đủ từ những nghiên cứu dịch tễ học mà cho thấy rằng việc ăn thịt chế biến sẵn gây ung thư kết trực tràng.

9. Thịt đã qua chế biến được phân loại là gây ung thư ở người (Nhóm 1). Hút thuốc lá và amiăng cũng góp mặt trong nhóm này. Vậy có phải việc tiêu thụ thịt đã qua chế biến cũng gây ung thư như hút thuốc lá và amiăng hay không?

Không, thịt chế biến sẵn được phân loại vào cùng một hạng mục như nguyên nhân gây ung thư với hút thuốc lá và amiăng (IARC Nhóm 1, gây ung thư ở người), nhưng điều này không có nghĩa là mức độ nguy hiểm của chúng tương đương nhau. Sự phân loại của IARC mô tả sức mạnh của các bằng chứng khoa học về một tác nhân gây ung thư, chứ không đánh giá mức độ rủi ro.

10. Việc ăn thịt đỏ gây ra hoặc có liên quan đến loại bệnh ung thư nào?

Bằng chứng vững chắc nhất, nhưng vẫn hạn chế, về mối liên hệ với việc ăn thịt đỏ là bằng chứng về bệnh ung thư kết trực tràng. Cũng có bằng chứng chỉ ra mối quan hệ với bệnh ung thư tuyến tụy và ung thư tuyến tiền liệt.

11. Loại bệnh ung thư nào có liên quan đến việc ăn thịt đã qua chế biến?

Nhóm nghiên cứu IARC kết luận rằng việc tiêu thụ thịt chế biến sẵn sẽ gây ra bệnh ung thư kết trực tràng. Mối liên hệ với bệnh ung thư dạ dày cũng được quan sát thấy, nhưng bằng chứng lại chưa đủ sức thuyết phục.

12. Mỗi năm có bao nhiêu trường hợp bị ung thư do tiêu thụ thịt đã qua chế biến hoặc thịt đỏ?

Theo những ước tính gần đây nhất của Dự án Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu, một tổ chức nghiên cứu khoa học độc lập, mỗi năm có khoảng 34.000 ca tử vong vì ung thư trên toàn thế giới là do chế độ dinh dưỡng chứa hàm lượng thịt chế biến sẵn cao.

Việc ăn thịt đỏ chưa được công bố như nguyên nhân gây ung thư. Tuy nhiên, nếu những mối liên hệ được báo cáo được chứng minh là có quan hệ nhân quả, Dự án Gánh nặng Bệnh tật Toàn cầu đã ước tính rằng các chế độ ăn giàu thịt đỏ có thể chịu trách nhiệm cho 50.000 ca tử vong vì ung thư mỗi năm trên toàn thế giới.

Đây vẫn chỉ là những con số "khiêm tốn" khi so với 1 triệu ca tử vong mỗi năm trên toàn thế giới vì hút thuốc lá, 600.000 ca tử vong/năm vì tiêu thụ đồ uống có cồn, và hơn 200.000 ca tử vong/năm vì ô nhiễm không khí.

13. Chuyên gia có thể định lượng nguy cơ của việc ăn thịt đỏ và thịt đã qua chế biến không?

Theo các nghiên cứu đã được đánh giá thì việc tiêu thụ thịt chế biến sẵn có liên quan đến các mức tăng nhẹ trong nguy cơ bị ung thư. Trong những nghiên cứu đó, nguy cơ thường tăng lên với lượng thịt tiêu thụ. Một phân tích dữ liệu từ 10 nghiên cứu đã ước lượng rằng nếu mỗi 50g thịt chế biến sẵn được tiêu thụ hàng ngày sẽ làm tăng nguy cơ bị ung thư kết trực tràng lên khoảng 18%.

Nguy cơ bị ung thư liên quan đến việc tiêu thụ thịt đỏ thì khó ước lượng hơn vì các bằng chứng chỉ ra rằng thịt đỏ gây ung thư lại không vững chắc bằng. Tuy nhiên, nếu mối liên hệ giữa thịt đỏ và bệnh ung thư kết trực tràng được chứng minh là có quan hệ nhân quả, thì dữ liệu từ các nghiên cứu tương tự đã cho thấy rằng nguy cơ mắc căn bệnh ung thư này có thể tăng 17% với mỗi một phần thịt đỏ 100g được ăn hàng ngày.

14. Nguy cơ ở trẻ em, người cao tuổi, phụ nữ hay nam giới thì cao hơn? Có nhóm người cụ thể nào dễ gặp phải những nguy cơ này hơn không?

Dữ liệu hiện có không hỗ trợ chúng tôi đưa ra kết luận về sự khác biệt trong nguy cơ của các nhóm đối tượng khác nhau.

15. Vậy còn những người vốn đã bị ung thư kết trực tràng? Họ có nên dừng ăn thịt đỏ không?

Dữ liệu hiện có không cho phép đưa ra kết luận về nguy cơ đối với những người đang bị ung thư.

16. Tôi có nên dừng ăn thịt hay không?

Như chúng ta đã biết thì việc ăn thịt cũng đem lại nhiều lợi ích sức khỏe. Tuy nhiên, nhiều khuyến nghị sức khỏe quốc gia vẫn khuyên mọi người nên hạn chế lượng thịt đỏ và thịt chế biến sẵn tiêu thụ, vì chúng có khả năng làm tăng nguy cơ tử vong vì bệnh tim, tiểu đường, hoặc các bệnh khác.

17. Lượng thịt an toàn là bao nhiêu?

Nguy cơ tăng theo lượng thịt tiêu thụ, nhưng dữ liệu hiện có để đánh giá lại không cho phép kết luận liệu một mức độ an toàn có tồn tại hay không.

18. Điều gì khiến thịt đỏ và thịt chế biến sẵn làm tăng nguy cơ bị ung thư?

Thịt bao gồm rất nhiều thành phần, chẳng hạn như sắt động vật. Thịt cũng có thể chứa các hóa chất hình thành trong quá trình chế biến hoặc nấu thịt. Ví dụ, các hóa chất gây ung thư hình thành trong quá trình chế biến thịt bao gồm hợp chất N-nitroso và hydrocarbon thơm đa vòng. Việc nấu thịt đỏ hay thịt đã chế biến sẵn còn sản sinh ra các amin thơm dị vòng cũng như các chất hóa học khác bao gồm hydrocarbon thơm đa vòng mà có thể được tìm thấy trong các loại thực phẩm khác và trong không khí bị ô nhiễm. Một số hóa chất được biết hoặc bị nghi ngờ là chất gây ung thư, mặc dù vậy thì cách nguy cơ ung thư bị tăng bởi thịt đỏ hoặc thịt đã qua chế biến vẫn chưa được hiểu rõ.

19. Ta có thể so sánh nguy cơ từ việc ăn thịt đỏ với nguy cơ từ việc ăn thịt đã qua chế biến không?

Các nguy cơ tương tự đã được ước lượng đối với một phần điển hình, mà mức trung bình của thịt chế biến sẵn nhỏ hơn mức trung bình của thịt đỏ. Tuy nhiên, việc tiêu thụ thịt đỏ vẫn chưa được công bố là nguyên nhân gây ung thư.

20. Khuyến nghị sức khỏe của WHO nhằm ngăn ngừa nguy cơ liên quan đến việc ăn thịt đỏ và thịt chế biến sẵn là gì?

IARC là một tổ chức nghiên cứu đánh giá các bằng chứng có sẵn về nguyên nhân gây ra ung thư, nhưng không đưa ra những khuyến nghị sức khỏe như vậy. Các chính phủ quốc gia và WHO chịu trách nhiệm cho việc phát triển các nguyên tắc hướng dẫn dinh dưỡng. Công tác đánh giá này của IARC giúp củng cố một khuyến nghị từ năm 2002 của WHO mà khuyến những người ăn thịt nên điều chỉnh việc tiêu thụ thịt chế biến sẵn để giảm nguy cơ bị ung thư kết trực tràng. Một số hướng dẫn dinh dưỡng khác cũng khuyến khích hạn chế việc tiêu thụ thịt đỏ hoặc thịt đã qua chế biến, nhưng chúng lại chủ yếu tập trung vào việc giảm thiểu lượng chất béo và natri tiêu thụ bởi đây là các yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh tim mạch và béo phì. Các cá nhân đang quan ngại về bệnh ung thư cũng có thể cân nhắc đến việc hạn chế tiêu thụ thịt đỏ hoặc thịt đã qua chế biến cho đến khi những bản hướng dẫn cập nhật liên quan cụ thể đến bệnh ung thư được phát triển.

21. Chúng ta có nên chỉ ăn thịt gia cầm và cá hay không?

Các nguy cơ ung thư liên quan đến việc tiêu thụ thịt gia cầm và cá vẫn chưa được đánh giá.

22. Chúng ta có nên ăn chay không?

Các chế độ ăn chay cũng như các chế độ bao gồm thịt đều có những lợi thế và bất lợi khác nhau đối với sức khỏe. Tuy nhiên, việc đánh giá này không trực tiếp so sánh những nguy cơ sức khỏe ở các nhóm ăn chay và những người ăn thịt. Kiểu so sánh đó rất khó thực hiện vì ngoài việc tiêu thụ thịt ra thì những nhóm này có thể khác nhau theo rất nhiều cách khác nữa.

23. Có loại thịt đỏ nào an toàn hơn không?

Một vài nghiên cứu đã điều tra nguy cơ ung thư liên quan đến nhiều loại thịt đỏ khác nhau, chẳng hạn như thịt lợn và thịt bò, và với nhiều loại thịt đã qua chế biến không giống nhau, ví dụ như thịt nguội và bánh kẹp xúc xích. Tuy nhiên, hiện nay vẫn chưa có đủ thông tin để kết luận liệu nguy cơ bị ung thư thấp hơn hoặc cao hơn có liên quan đến việc ăn bất cứ loại thịt đỏ hoặc thịt chế biến sẵn cụ thể nào hay không.

24. Phương pháp bảo quản có ảnh hưởng đến nguy cơ không (ví dụ như ướp muối, đông lạnh, hoặc chiếu xạ)?

Các phương pháp bảo quản khác nhau có thể gây ra sự hình thành các chất gây ung thư (đơn cử như các hợp chất N-nitroso); nhưng việc liệu chúng có góp phần gây ung thư hay không, và nếu có thì mức độ ảnh hưởng là nặng hay nhẹ thì vẫn còn là một ẩn số.

25. Có bao nhiêu nghiên cứu đã được đánh giá?

Nhóm Nghiên cứu IARC đã xem xét hơn 800 nghiên cứu khác nhau về ung thư ở người (một số nghiên cứu cung cấp dữ liệu về cả hai loại thịt; trong tổng cộng 800 nghiên cứu thì có hơn 700 nghiên cứu dịch tễ học cung cấp dữ liệu về thịt đỏ và hơn 400 nghiên cứu dịch tễ học cung cấp dữ liệu về thịt chế biến sẵn).

26. Có bao nhiêu chuyên gia tham gia vào việc đánh giá?

Có 22 chuyên gia đến từ 10 quốc gia khác nhau tham gia vào Nhóm Nghiên cứu IARC.

27. Theo các vị thì chính phủ nên đưa ra những hành động nào dựa vào kết quả đánh giá của các vị?

IARC là một tổ chức nghiên cứu đánh giá các bằng chứng có sẵn về nguyên nhân gây ra ung thư, nhưng không đưa ra những khuyến nghị sức khỏe như vậy. Tuy nhiên thì Chuyên khảo IARC lại thường được sử dụng như cơ sở để đưa ra các chính sách, hướng dẫn cũng như khuyến nghị quốc gia và quốc tế nhằm giảm thiểu nguy cơ ung thư. Các chính phủ có thể quyết định đưa thông tin mới về nguy cơ ung thư từ việc tiêu thụ thịt chế biến sẵn này vào bối cảnh của những nguy cơ cũng như lợi ích sức khỏe khác trong việc cập nhật các khuyến nghị về dinh dưỡng.

Nguồn: https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/Monographs-QA_Vol114.pdf

Người dịch: Tống Hải Anh, nhóm Hạ Mến, hướng dẫn ăn đúng

Website: <https://hamen.org>