

BLOG

Los artículos más recientes y el análisis de la actualidad a través de las firmas de El HuffPost



Alfonso Ramírez de Arellano

[Hazte fan](#)

Psicólogo

La red social como factor de salud

Publicado: 11/11/2015 07:03 CET | Actualizado: 10/11/2016 11:12 CET



El dictamen emitido por un panel de expertos de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC en inglés), avalado por la OMS, [en el que se relaciona el consumo de carnes procesadas y carnes rojas con el cáncer colorrectal](#), ha producido un gran revuelo mediático y un sin número de chistes más ingeniosos que muchos artículos sesudos.

La mayor dificultad a la hora de interpretar algunos datos en este campo deriva de considerarlos aisladamente y de confundir la significación epidemiológica de un resultado con el riesgo particular en un individuo concreto.

La propia [IARC](#) reconoce que el riesgo derivado del consumo de preparados cárnicos para un individuo es limitado (18% de padecer cáncer de colon), y para ello tendría que consumir como mínimo 50 gramos diarios durante años. Además, habría que tener en cuenta la calidad de los productos porque, aunque estadísticamente sea significativo el número de ellos de ínfima calidad, también los hay excelentes y no producen el mismo efecto.

Para hacernos una idea aproximada del perfil de riesgo de una persona, habría que estudiar cada caso y tener en cuenta tanto los factores de riesgo como los de protección. Si entre los de riesgo están la obesidad, el abuso de alcohol, tabaco y grasas saturadas o la soledad, entre los de protección se encuentran el ejercicio físico y las relaciones sociales satisfactorias.

Centrándonos en el último punto, el estudio sobre [Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: Una revisión metaanalítica de Holt-Lunstad](#) estableció que la calidad y la cantidad de las relaciones sociales de un individuo influyen, no sólo en su salud mental, sino también en su salud física, y concluyó que su influencia sobre la mortalidad es similar o superior a otros factores de riesgo bien conocidos, como el alcohol, el tabaco, las grasas saturadas o el sedentarismo. Resumiendo: [la calidad de nuestra red social](#) tiene una influencia decisiva sobre nuestra calidad de vida y también sobre nuestras expectativas de vida.

A la luz de estos resultados, quizá deberíamos sustituir el concepto de [dieta mediterránea](#) como elemento potenciador de la salud por otro más amplio, como el de estilo de vida mediterráneo, ya que no se trata sólo de lo que comemos sino de con quién lo hacemos y como nos relacionamos. Nuestra red social debe ser rica y variada, como nuestra dieta, si queremos estar sanos y satisfechos.

MÁS: [carnes alerta sanitaria oms iarc cáncer carnes rojas carnes procesadas relaciones sociales contactos dieta mediterranea estilo de vida tendencias amigos familia](#)

[Política De Cookies](#) | [RSS](#) | [Preguntas Frecuentes](#) | [Términos De Uso](#) | [Privacidad Y Cookies](#) | [Política De Comentarios](#)

[Quiénes Somos](#) | [Contacto](#) | [Archivo](#)

©2017 España Prisa Noticias S.L.U. o sus licenciadores (en particular HUFFINGTON POST INTERNATIONAL)

Parte de **HPMG News**