Badanie łączy powszechnie używane konserwanty żywności ze zwiększonym ryzykiem raka

Według nowego, dużego badania francuskich naukowców, kilka konserwantów powszechnie stosowanych w przetworzonej żywności i codziennych produktach, takich jak wędliny, pasta do zębów, sosy sałatkowe i przyprawy, może być związane z wyższym ryzykiem raka.

Wyniki opublikowane w *The BMJ* opierają się na danych od ponad 100 000 dorosłych obserwowanych przez ponad dekadę. Uczestnicy, których średni wiek na początku badania wynosił 42 lata, zostali zrekrutowani w 2009 roku i śledzeni do końca 2023 roku. Prawie 80% stanowiły kobiety.

Naukowcy ocenili spożycie konserwantów przez uczestników, wykorzystując szczegółowe 24-godzinne zapisy żywieniowe, zbierane wielokrotnie w ciągu średnio 7,5 roku. Rozpoznania nowotworów identyfikowano za pomocą ankiet zdrowotnych i weryfikowano przy użyciu oficjalnych dokumentacji medycznych i zgonów.

Pod koniec okresu obserwacji u około 4000 uczestników zdiagnozowano raka, najczęściej raka piersi, prostaty i jelita grubego.

Mieszane wyniki wśród konserwantów

Zespół badawczy przeanalizował 17 powszechnie stosowanych konserwantów, w tym kwas cytrynowy, lecytyny, siarczyny, kwas askorbinowy, azotyn sodu, sorbinian potasu i azotan potasu.

Ogólnie rzecz biorąc, nie stwierdzono związku między całkowitym spożyciem konserwantów a ryzykiem raka, a 11 poszczególnych dodatków nie wykazało wyraźnego związku. Jednak kilka konserwantów wiązało się z wyższą zachorowalnością na raka, szczególnie wśród osób o wyższym spożyciu.

Do tych związanych ze zwiększonym ryzykiem raka należały: sorbinian potasu, dwusiarczyn potasu, azotyn sodu, azotan potasu, kwas octowy i izoaskorbinian sodu.

Wyższe ryzyko dla określonych nowotworów

- **Sorbinian potasu**, powszechnie używany do zapobiegania wzrostowi pleśni w żywności, takiej jak suszone mięso, wypieki, sery, konserwowane owoce i warzywa oraz marynowane produkty, był związany z 14% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 26% wyższym ryzykiem raka piersi.
- **Azotyn sodu**, często używany w wędlinach, wiązał się z 32% zwiększonym ryzykiem raka prostaty.
- **Azotan potasu** był związany z 13% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 22% wyższym ryzykiem raka piersi.
- Badanie wykazało również, że **ogół siarczynów**, obecnych w niektórych przetworzonych mięsach, napojach bezalkoholowych i dżemach, wiązał się ze wzrostem ogólnego ryzyka raka o 12%.
- **Octany** były związane z 15% wyższym ogólnym ryzykiem raka i 25% zwiększonym ryzykiem raka piersi. **Kwas octowy** w szczególności, powszechnie występujący w marynowanej żywności i sosach, był związany z 12% wyższym ogólnym

ryzykiem raka.
- Wśród antyoksydacyjnych konserwantów tylko **erytrobanie**, w szczególności **izoaskorbinian sodu**, były związane ze zwiększoną zachorowalnością na raka.

Wezwanie do ostrożności i ponownej oceny

Autorzy podkreślili, że duża liczebność badania i długi okres obserwacji wzmacniają jego ustalenia, i zauważyli, że istniejące już badania eksperymentalne sugerowały potencjalne efekty związane z rakiem dla kilku z tych związków.

Wezwali producentów żywności do ograniczenia stosowania niepotrzebnych konserwantów i poparli porady zdrowia publicznego zachęcające konsumentów do wybierania świeżo przygotowanych, minimalnie przetworzonych produktów spożywczych, gdy tylko jest to możliwe.

> *„To badanie przynosi nowe spojrzenie dla przyszłej ponownej oceny bezpieczeństwa tych dodatków do żywności przez agencje zdrowia, biorąc pod uwagę równowagę między korzyścią a ryzykiem dla zachowania żywności i raka” – podsumowali autorzy.*