



# ¿Influye la alimentación en el cáncer?

La enfermedad podría evitarse en gran medida con una dieta y un estilo de vida saludables

El cáncer representa la primera causa de mortalidad en los varones y la segunda en las mujeres. Es, en consecuencia, uno de los mayores problemas de salud pública del mundo. En 2012, se estimó que se habían producido 14 millones de casos nuevos y que habían fallecido 8 millones de personas por esta enfermedad. Para 2030, se prevé que las muertes ascenderán a 13,2 millones. En España se diagnostican más de 200.000 casos nuevos de cáncer cada año, y se calcula que uno de cada tres habitantes desarrollará algún tumor a lo largo de su vida.

Aunque solemos hablar del cáncer como si se tratara de una entidad única, en realidad engloba distintas enfermedades provocadas por múltiples factores. Muchas de las causas son bien conocidas, pero en numerosos tumores relativamente frecuentes todavía no están lo bastante bien definidas. En el cáncer se ven afectados los mecanismos genéticos de regulación y control del crecimiento y reproducción celular. Estas alteraciones son desencadenadas, principalmente, por la exposición a ciertas condiciones ambientales y de estilo de vida. Los factores genéticos hereditarios que causan por sí mismos un tumor representan una clara minoría.

Por lo que respecta a los factores ambientales y al estilo de vida, existen hoy pruebas científicas sólidas que demuestran la asociación entre una amplia variedad de tumores y el tabaquismo, una alimentación inadecuada, la obesidad, la falta de actividad física, el consumo de alcohol, la exposición solar, los agentes biológicos como virus y bacterias, y la exposición a sustancias cancerígenas presentes en el ambiente o en el lugar de trabajo. Todos estos riesgos son en gran parte evitables o modificables, por lo que el cáncer podría prevenirse en gran medida mediante un estilo de vida y un ambiente apropiados. Sin embargo, parece que los esfuerzos de la comunidad científica y de las

autoridades sanitarias se orientan prioritariamente a encontrar tratamientos farmacológicos curativos, más que a la prevención.

La hipótesis de que la alimentación puede relacionarse con la aparición de un cáncer es tan antigua como la humanidad misma. Pero en los últimos cincuenta años la ha venido confirmando un número creciente de datos, sobre todo procedentes de estudios de laboratorio con animales y de estudios observacionales y de intervención en poblaciones humanas. Hay pruebas científicas consistentes que demuestran que un alto consumo de diversas frutas y verduras y de cereales integrales, ricos en fibras y compuestos antioxidantes, reducen el riesgo de numerosos tumores. Por otro lado, se ha comprobado que una dieta con una elevada proporción de carnes conservadas, de carnes rojas (ternera, cerdo, oveja, caballo) y de alcohol aumentan el riesgo de diversos tumores. En los últimos años se han obtenido asimismo pruebas claras de que el sobrepeso y la obesidad, asociados a una alta ingesta de calorías

(por el excesivo consumo de grasas de origen animal y de bebidas azucaradas) y a una baja actividad física, son una de las causas de varios tipos de cáncer. Los datos señalan, además, la posible influencia de la alimentación en el riesgo de recidiva y supervivencia de personas que ya han padecido un cáncer, especialmente de mama o de colon y recto.

Cuando valoramos el efecto de los alimentos y los nutrientes es imprescindible mantener un enfoque riguroso, basado en pruebas contrastadas y sólidas. Existe hoy un gran interés social y mediático sobre la alimentación, y asistimos a la publicación continuada de resultados no definitivos y a veces contradictorios. Algunos textos de divulgación dudosos proclaman supuestos beneficios de ciertos alimentos sobre el cáncer y crean falsas ilusiones sobre productos milagrosos, o, por el contrario, provocan recelos acerca de ciertos comestibles presuntamente dañinos para la salud. Debemos ser conscientes de que no hay alimentos milagrosos contra el cáncer y que tampoco existe una sociedad sin riesgo. Convivimos con factores que aumentan o reducen el riesgo de padecerlo y, con nuestras propias decisiones diarias sobre lo que comemos, bebemos o hacemos, aumentamos o disminuimos las posibilidades de enfermar y morir a causa de este mal.

Importantes investigaciones recientes han mostrado que mantener un estilo de vida saludable, consistente en seguir una dieta del tipo de la mediterránea, consumir alcohol de forma moderada, no fumar, realizar actividad física diaria (caminar unos treinta minutos al día) y evitar la obesidad, reduce un 30 por ciento el riesgo de cáncer de colon y recto, un 25 por ciento el de mama y más del 40 por ciento el de estómago. Es importante que todos dispongamos de la información que la ciencia nos proporciona. Sin duda que mantener una vida saludable vale la pena. ■



PIRÁMIDE de la dieta mediterránea