

El botiquín está en la despensa

Cada vez más estudios constatan la relación entre alimentación y cáncer. Evitar la obesidad y seguir una dieta pobre en grasas saturadas y rica en fruta y verdura es la mejor prevención

11.05.08 -

NO hace falta ser científico para saber que las papilas gustativas no reaccionan igual ante una succulenta hamburguesa con patatas fritas que ante un triste plato de zanahoria cocida y pescado a la plancha. Y, aún más, en el caso de que se esté siguiendo una dieta de adelgazamiento. Salta a la vista que las calorías no son las mismas. Pero tampoco los beneficios para la salud. Las grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas de la primera opción son mucho menos recomendables que la segunda, rica en omega-3 y carotenoides, dos elementos clave para la prevención del cáncer. Y es que, más que un botiquín, haría falta tener en casa una gran despensa a juzgar por las investigaciones médicas. Cada vez son más las que asocian dieta y cáncer, alertando de que una alimentación rica en fruta y verdura ayuda a prevenir determinados tipos de tumores y a mejorar el tratamiento en caso de padecerlos.

Ya lo advierte la Asociación Española contra el Cáncer: «Una alimentación saludable, el mantenimiento del peso corporal en los rangos adecuados y la realización de ejercicio físico pueden contribuir a reducir la incidencia del cáncer entre un treinta y un cuarenta por ciento, fundamentalmente, el de mama, colon y esófago».

Enfermedad múltiple

No en vano, el cáncer «no es una única enfermedad», advierte el doctor Antonio Agudo, del Instituto Catalán de Oncología (ICO). «Son muchos tipos de tumores», agrega, en referencia a la diferente incidencia por órganos. Como observa, el número de casos de cáncer de estómago ha bajado, pero el de colon ha subido. En parte, se achaca a una «sociedad sedentaria» que consume un «exceso de calorías», argumenta Agudo, que destaca un aumento generalizado de la patología. Lo justifica en un incremento de la esperanza de vida -«vivimos suficiente para desarrollar más cáncer»-, pero también de los factores de riesgo. Y ahí, aunque la genética o los aspectos ambientales influyen, la nutrición tiene mucho que decir.

Un estudio impulsado por el Instituto Catalán de Oncología y publicado en 'The American Journal of Clinical Nutrition' concluye que quienes consumen más fruta y verdura tienen una mortalidad hasta un treinta por ciento inferior que los que consumen menos vegetales. Concretando más, otra investigación del ICO revela que la fibra de los cereales reduce hasta un treinta por ciento el riesgo de sufrir cáncer gástrico.

Hay quien prefiere ser más cauto. El doctor Ramón Colomer, por ejemplo, no cree que haya suficientes pruebas para hablar de vinculación clara entre nutrición y cáncer. Para el presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), «la mayoría de los estudios existentes miran atrás, hay muy pocos prospectivos, sobre el futuro, que permitan anticiparse al desarrollo de la enfermedad». No obstante, se muestra optimista ante trabajos como el EPIC ('Estudio prospectivo europeo sobre dieta, cáncer y salud'), en el que participan más de 500.000 personas. De momento, los resultados son esperanzadores. Según Ramón Colomer, se puede afirmar que una dieta rica en fibra protege contra el cáncer de colon. También el pescado sería un buen aliado. A diferencia de la carne procesada, que elevaría el riesgo de padecer la enfermedad. Entonces, ¿no se debe comer carne? No es necesario llegar a ese punto. Sólo hay que equilibrar la balanza. En opinión de Antonio Agudo, el problema es que hoy en día se sigue una dieta «muy basada en alimentos de origen animal y esto hace que se dejen de comer otros productos de la dieta tradicional más saludables, como la fruta y las hortalizas». Los alimentos elaborados, como la bollería industrial; los azúcares refinados y, sobre todo, la elevada densidad calórica de los menús son los principales enemigos.

¿Qué habría que comer por tanto? Hay una serie de nutrientes en los que todos los especialistas están de acuerdo: antioxidantes y ácidos grasos omega-3. Sin olvidar alimentos como las crucíferas o los frutos rojos. De todo hace un exhaustivo repaso el doctor David Servan-Schreiber en su libro 'Anti Cáncer. Una nueva forma de vida'. Líder de las listas de 'bestsellers' internacionales, el trabajo del psiquiatra y neurólogo indaga en las causas asociadas al desarrollo del cáncer. Y en primera persona, ya que sufrió un tumor cerebral.

Hoy, quince años después, este profesor de Psiquiatría en la ciudad estadounidense de Pittsburgh propone crear una «biología anticáncer» a través de ejercicio físico, bienestar psicológico y, sobre todo, una alimentación adecuada. Basado en diversos estudios científicos, el doctor Servan-Schreiber compara el organismo con un jardín donde se puede limitar «lo que alimenta las malas hierbas ('promotores') y suministrar aquellos nutrientes que impiden su crecimiento ('antipromotores')».

Amigos y enemigos

Según explica, los promotores serían los azúcares refinados -que hacen subir la insulina y el IGF, una proteína que se ha relacionado con algunos tipos de cáncer-, las insuficientes cantidades de ácidos grasos omega-3 y el exceso de omega-6 - que se transforman en moléculas inflamatorias- y las hormonas de crecimiento presentes en la carne y los productos lácteos no orgánicos -que también estimulan el IGF-. En el otro lado están los 'antipromotores', los componentes fitoquímicos de algunas verduras y de determinadas frutas, que contrarrestan los mecanismos necesarios para el crecimiento del cáncer «o bien fuerzan a las células cancerosas a morir».



Se trataría, por tanto, de una combinación de sustancias. Es algo en lo que están de acuerdo los especialistas. Té verde, especias como el curry, el jengibre, verduras crucíferas (brécol, col, coliflor), ajo, cebolla, puerro, verduras y frutas ricas en carotenoides (zanahoria, batata, calabacín, calabaza, tomate, albaricoque), soja, setas, pescados ricos en omega-3 (caballa, sardinas), frutas rojas (fresas, frambuesas, moras), cítricos (naranja, limón, pomelo) o el chocolate conforman la extensa lista de alimentos protectores.

Eso sí, también influye la forma de cocinar. Conviene no abusar de los alimentos fritos o asados a la parrilla, ya que la fuente calórica alcanza elevadas temperaturas y si el alimento está en contacto directo con ella se quema con mayor facilidad, siendo origen de los benzopirenos (sustancias cancerígenas). Eso sí, como apunta el doctor Antonio Agudo, se necesitaría un consumo excesivo para que llegara a ser perjudicial.

Opina Ver comentarios (0) Imprimir Enviar Rectificar

BENEFICIOS. Los antioxidantes de ciertas verduras y frutas tienen un efecto protector.

EN DETALLE

La enfermedad

Qué es: El cáncer es un grupo de doscientas enfermedades en las que existe un crecimiento anormal de células hasta convertirse en masas de tejidos denominados tumores.

Cómo se produce: Se origina cuando las células se transforman en cancerígenas, adquiriendo la capacidad de multiplicarse descontroladamente e invadir tejidos y otros órganos.

Por qué se produce: El 80% de los cánceres se debe a agentes externos que actúan sobre el organismo, causando alteraciones en las células. Pueden ser físicos (rayos X o ultravioleta del sol), químicos (relacionados con actividades industriales) y biológicos (el 18% de los cánceres son atribuibles a infecciones).

Cómo evitarlo: Es posible reducir la incidencia del cáncer mejorando los hábitos de vida. El sedentarismo, la obesidad y la mala alimentación aumentan los riesgos de sufrirlo.

Alimentos protectores

Antioxidantes: Se encuentran en las frutas y verduras y contrarrestan el daño de la oxidación metabólica, como las mutaciones, el envejecimiento y la muerte celular. Los principales agentes antioxidantes relacionados con la reducción de la mortalidad global son la vitamina C (cítricos y frutas como el kiwi) y la provitamina A. También los carotenoides de la zanahoria, el tomate, la naranja, la calabaza, la batata, el albaricoque, el caqui o la remolacha tienen efecto protector. Otro antioxidante es el selenio (pescado, marisco o asaduras). Asimismo, el chocolate negro y el té verde son ricos en esta sustancia.

Ácidos grasos omega-3: Presente en pescados grasos, como el atún, la sardina, la caballa o el salmón. Las personas que consumen pescado regularmente tienen menos riesgo de padecer cáncer.

Crucíferas: La col y sus variedades (repollo, brécol o coliflor) contienen sulforafano e indo-3-carbinoles, dos poderosas moléculas anticáncer.

Frutas rojas: Las fresas, las frambuesas, los arándanos y las moras poseen ácido elágico y gran cantidad de polifenoles, que estimulan los mecanismos de protección.

Menos recomendables

Grasas saturadas: Es aconsejable reducir la ingesta de grasas de origen animal, como la carne roja (mejor la de ave). Tampoco conviene abusar de los azúcares refinados y los alimentos procesados, como la bollería industrial, ricos en grasas hidrogenadas y fuente de radicales libres (sustancias promotoras de tumores por los daños irreversibles que provocan en el ADN).

Alcohol: El alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de boca, esófago, laringe, estómago e hígado. Este riesgo se potencia si se asocia al consumo de tabaco.

Actividad física y vida sana para evitar la enfermedad

Hoy Extremadura
13.05.2008

Dicen que somos lo que comemos. Pero parece que también somos lo que nos movemos. Los investigadores han encontrado puntos en común entre dieta y cáncer. En una mala alimentación, rica en grasas y calorías, está la clave. Y, como una cosa lleva a la otra, la obesidad es uno de sus principales riesgos. Se ha comprobado que las personas con sobrepeso tienen más 'papeletas' de padecer determinados tumores (mama en mujeres posmenopáusicas, colon, endometrio y recto) que la población con peso normal.

Por eso, los especialistas aconsejan huir del sedentarismo y apostar por el ejercicio físico. Según la Asociación Española contra el Cáncer, existen suficientes evidencias científicas que demuestran que una vida activa físicamente puede proteger, en especial, frente al cáncer de colon y de mama. De hecho, expertos como el presidente de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), Ramón Colomer, sostiene que la lucha contra el cáncer es más una cuestión de hábitos de vida que exclusivamente de nutrición. Son varios factores interrelacionados: dieta, obesidad y actividad física. Y se suelen estudiar así, en conjunto, como manifiesta el doctor Antonio Agudo, del Instituto Catalán de Oncología.

Por supuesto, en el 'kit' entra también el consumo de alcohol y tabaco, dos de los principales aliados del cáncer. Pero, además, hay indicios de que los factores ambientales y psicológicos influyen en la aparición de ciertos tipos de tumores. El estrés, por ejemplo, podría ser uno de ellos. Según el oncólogo Juan Pedro Arbizu, «modifica la dinámica neuroendocrina y, por tanto, puede afectar a las condiciones y el comportamiento inmunes del organismo».

Agentes externos

Todo está en fase de estudio. Lo mismo que la posibilidad de que el medio ambiente también afecte. De momento, se conoce el peligro de los rayos solares. Pero ahora, además, se cuestiona el papel de la contaminación industrial como amenaza. Un trabajo del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III la vincula con la aparición del cáncer. Así, advierte de que vivir en zonas como Cádiz, Huelva, Cataluña o Asturias implica un riesgo hasta tres veces mayor de contraer un tumor de pulmón, laringe o tejido conjuntivo.

En este sentido, investigadores de la Universidad de Liverpool alertaron recientemente del daño que los pesticidas sintéticos pueden ocasionar en el sistema hormonal a través del consumo alimenticio.