

Dietas anticáncer, otro mito

Ninguna dieta es capaz de evitar que se padezca cáncer o de incidir sobre el desarrollo y evolución de esta enfermedad



Las “dietas milagro” proponen una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo como la solución definitiva para la obesidad, la gran epidemia del siglo XXI. Pero esta promesa no es nada aconsejable por los graves problemas de salud que causa, sin contar el conocido efecto yoyó que produce. Si de verdad se quiere adelgazar, se debe hacer de forma progresiva, con comidas saludables y reduciendo las cantidades y con la práctica de ejercicio físico.

Si esto parece sensato, ¿por qué no pensar lo mismo de las “dietas anticáncer”? Las cifras de supervivencia de los pacientes con cáncer han mejorado y en más de la mitad de los casos se consigue superar la enfermedad, según los últimos datos de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Aun así, el cáncer sigue siendo una de las principales causas de morbilidad en el mundo y registra cada año en nuestro país cerca de 250.000 nuevos afectados. Por eso no extraña que las personas con cáncer busquen por todos los medios combatir la enfermedad. Hasta podrían llegar a fiarse de las llamadas “dietas anticáncer”.

¿Qué y cuáles son?

Las “dietas anticáncer” defienden que los alimentos o un conjunto de ellos tienen efectos tan beneficiosos sobre el organismo que son capaces de evitar todo tipo de cánceres o, más aún, que lo curan. Este planteamiento es muy peligroso porque puede dar a entender que estas supuestas dietas sustituyen a los tratamientos convencionales (cirugía, quimioterapia y radioterapia). Incluso algunas de ellas van más allá y relacionan las emociones con la aparición del cáncer.

Pero la “dieta anticáncer” no existe. Ninguna dieta puede asegurar que no se vaya a padecer la enfermedad o a

incidir sobre su desarrollo y evolución, una vez que ha sido diagnosticada. Sin embargo, pueden encontrarse múltiples referencias sobre ellas. La lista es casi infinita, pero las más nombradas son:

- └ **Dieta alcalina.** Propone que comer algunos alimentos, como miel, huevos y pollo, entre otros muchos, hace que la sangre esté más ácida, lo que desequilibra el pH del cuerpo y provoca algunas enfermedades como el cáncer.
- └ **Dietas cetogénicas.** Este tipo de dieta apuesta por el consumo de grasas, proteínas y omega 3, pero no por tomar carbohidratos ni alimentos con muchas calorías.
- └ **Dieta macrobiótica.** Las personas que siguen esta dieta hablan más de un estilo de vida en el que buscan el bienestar físico y emocional a través de la alimentación.

Cáncer y alimentación

Las dudas más frecuentes en torno al cáncer y la alimentación se aclaran con estas preguntas-respuestas:

- 1 ¿Las “dietas anticáncer” curan el cáncer?** No, ni curan el cáncer ni influyen en su pronóstico ni evolución. Seguir una dieta saludable hará que se esté bien nutrido y ayudará a prevenir enfermedades.
- 2 ¿Siguiendo estas dietas se pueden evitar los tratamientos para el cáncer?** No. Ni las “dietas anticáncer” ni ningún tipo de dieta pueden sustituir jamás a los tratamientos convencionales del cáncer (cirugía, quimioterapia y radioterapia).
- 3 ¿Los suplementos nutricionales ayudan a prevenir el cáncer?** A día de hoy no se cuenta con evidencia científica que de-

muestre que tomar suplementos nutricionales reduzca el riesgo de tener cáncer.

- 4 ¿Qué se puede o se debe comer?** Lo recomendable es seguir una dieta sana y equilibrada, como la dieta mediterránea, con la que se tome fruta y verdura a diario. También debe incluir legumbres 2-3 veces por semana y la ingesta de pollo, pavo y pescado. Por el contrario, hay que evitar las carnes procesadas y la bollería industrial.
- 5 ¿Las emociones o el estrés tienen algo que ver con la aparición del cáncer?** No. Las emociones tienen un papel importante en la adaptación a la enfermedad, pero no existen estudios científicos que relacionen las emociones con la aparición del cáncer o con el pronóstico o evolución que vaya a tener una vez diagnosticado. Ningún impacto emocional produce cáncer, igual que estar de buen humor o ser positivo no cura la enfermedad.
- 6 ¿Dónde es posible encontrar información fiable sobre alimentación?** Para adoptar una dieta sana o resolver cualquier duda al respecto, lo conveniente es consultar con el médico de familia o con un dietista-nutricionista colegiado y serio. En Internet, se puede acceder a la web Estilos de vida saludable del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. También hay información en el portal de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) sobre pautas para una vida saludable o las preguntas más frecuentes sobre este tema. Además, se puede llamar al teléfono gratuito de Infocáncer: 900 100 036.

➔ www.consumer.es



ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA DE FORMA DIVERTIDA

- **Elija un grupo de personas: compañeros de trabajo, amigos, familiares... ¡También niños!**
- **Cada uno tiene que preparar un plato (entrante, primero, segundo o postre) que contenga un tipo de alimento saludable.**
- **Para ello, primero confeccione tarjetas con alimentos y el tipo de plato para hacer. Cada miembro del grupo tiene que coger sin mirar una tarjeta con algún alimento y otra con el tipo de plato. Con esas dos indicaciones se las tienen que ingeniar para elaborar una receta saludable.**
- **Si le toca pollo o pavo, legumbres o pescado para hacer un postre, puede cambiar de plato, pero si se le ocurre algo ¡adelante!**
- **La idea es que prueben cosas nuevas, experimenten en la cocina, elaboren los alimentos de forma diferente y comprueben que comer sano no es tan difícil.**
- **Y si se animan, pueden hacer un concurso y regalarle al ganador algún utensilio de cocina, por ejemplo. Por supuesto, ¡gana el plato más saludable y rico!**