

# Una dieta equilibrada, la mejor prevención

EL 35% DE LAS PATOLOGÍAS CANCERÍGENAS SE VINCULAN CON EL RÉGIMEN ALIMENTICIO, POR LO QUE SU CUIDADO ADQUIERE UNA GRAN RELEVANCIA

La relación entre el cáncer y la alimentación es un hecho. Aunque sus límites no están aún muy definidos, en la década de los 80 se estableció que en torno al 35% de los cánceres tenían su origen en la alimentación o estaban vinculados a ella. A partir de entonces se han multiplicado los estudios en la materia y en 1997 se publicó un exhaustivo informe titulado "Alimentos, nutrición y prevención del cáncer: una perspectiva global", publicado por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer. En él se determinó que la adopción de unos hábitos alimentarios más sanos puede reducir el número de casos que se registran en todo el mundo entre un 30% y un 40%. Si a ello se le suma el dejar de fumar, los porcentajes de reducción pasarían al 60%-70%.

## Asociación entre dieta y cáncer

No resulta fácil determinar con exactitud la asociación entre la alimentación y el cáncer. Los hábitos alimentarios son muy distintos de unos individuos a otros, y también lo es el modo en que cocinamos y conservamos los alimentos. Además, hay que considerar otras variables relacionadas con el origen o desarrollo del cáncer, como el tabaco u otras sustancias a las que estamos expuestos, ya sea en nuestro trabajo –humo de soldadura, gases de pinturas o barnices, etc.– o en el lugar en el que vivimos –contaminación medio ambiental–, sin olvidar la propia genética. Por ello, al establecer la relación entre dieta y cáncer, por el momento se habla de asociaciones "convincientes", "probables" o "posibles".

A modo de ejemplo se considera que las verduras poseen un papel protector "convinciente" frente al cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto; "probable" frente al de laringe, páncreas, mama y vejiga, y "posible" frente al de hígado, ovario, endometrio, cuello del útero, próstata, tiroides y riñón. Por el contrario, se considera que las dietas muy calóricas o ricas en grasa y proteínas, cocciones como la barbacoa o la parrilla, el abuso del alcohol y de la carne, de ahumados y de la sal, así como la obesidad aumentan el riesgo de contraer esta enfermedad. En particular se cree que es "probable" que el abuso con la carne incremente el riesgo de cáncer de colon y recto, y que es "posible" que lo haga frente a los de páncreas, mama, próstata y riñón. ◀



## COMPONENTES "PROTECTORES" DE LOS ALIMENTOS

**FIBRA:** un consumo elevado de fibra a partir de la ingesta de frutas, verduras, panes y cereales integrales y legumbres resulta beneficioso. Ayuda a reducir el riesgo de cánceres localizados en el tubo digestivo y los dependientes de hormonas –mama, endometrio y próstata–.

**VITAMINAS:** una dieta variada rica en frutas y verduras deviene fundamental. La ingesta de vitamina A, de beta-caroteno y otros carotenoides –sustancias naturales que dan a los vegetales tonos amarillos, anaranjados y rojizos, en ocasiones enmascarados por el verde de la

clorofila–, desempeñan un papel protector frente a ciertos cánceres. Sus principales fuentes son la leche y sus derivados, la yema, vísceras como el hígado y, en cuanto a la pro-vitamina A, las hortalizas y las frutas. La vitamina C ayuda a reducir el riesgo de cánceres de mama, cuello uterino, intestino, pulmón, boca, esófago y estómago. Sus fuentes alimentarias más importantes son las frutas (cítricos, kiwi, fresas, melón, etc.) y las hortalizas. La vitamina E o tocoferol también ayuda a reducir el riesgo de cáncer y sus principales fuentes en la

dieta son los aceites vegetales de primera presión y los productos elaborados con ellos (oliva, girasol, soja...), los frutos secos, los cereales de grano entero y el germen de trigo.

**MINERALES:** se considera que el selenio ayuda a reducir el riesgo de leucemia, cáncer de colon, recto, pulmón, mama y ovario. Algunos estudios sugieren que niveles bajos de cinc se asocian con incidencias más altas de cáncer de esófago y pulmón. En cuanto al yodo, su carencia en la dieta parece tener relación con un mayor riesgo de cáncer del

tiroides y el de mama. Los requerimientos de estos nutrientes se cubren con una dieta variada y equilibrada.

**AGENTES FITOQUÍMICOS:** se trata de sustancias propias de plantas que se encuentran en vegetales, legumbres y cereales, hortalizas y frutas, pero en especial en las coles, los pimientos, los tomates, la zanahoria, el ajo, la cebolla, la piña, los frutos silvestres y los cítricos. La soja contiene lo que se conoce como isoflavonas, también llamadas fitoestrógenos, sustancias que ejercen un papel protector frente al cáncer de mama.



## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CÁNCER

Las recomendaciones dietéticas que han ido surgiendo sobre la prevención del cáncer se basan en una alimentación equilibrada que, además, contribuye a mejorar nuestra calidad de vida.

- 1** Alcanzar y/o mantener un peso saludable mediante la dieta.
- 2** Incluir un mínimo de 400 gramos de hortalizas y de frutas diarias variadas. Algo de verdura como primer plato o ingrediente de los segundos, una ensalada y 3 piezas de fruta al día.
- 3** Comer diariamente cereales (preferiblemente los integrales), legumbres y patatas, y limitar el consumo de azúcar común o azúcar blanquilla. Se aconseja el salvado de trigo.
- 4** Consumir con más frecuencia pescado o aves (de 3 a 4 veces por semana) y limitar la ingesta de carnes a 120-130 gramos por persona de 3 a 4 veces por semana.
- 5** Optar preferentemente por los desnatados o semidesnatados si toma lácteos con frecuencia.
- 6** Moderar el consumo de alcohol. En el caso de las mujeres, limitar a un vaso o un botellín pequeño la ingesta diaria de bebidas alcohólicas de baja graduación como cerveza, sidra o vino, y a dos unidades en el caso de los hombres. La combinación de alcohol y tabaco aumenta el riesgo de cáncer bucal, de laringe y de esófago.
- 7** Reducir el consumo de las carnes más grasientas y de los derivados cárnicos (embutidos, fiambre y patés...).
- 8** No abusar de alimentos salados y restringir la sal en la cocina y en la mesa. Se recomienda no superar los 6 gramos de sal al día.
- 9** Limitar los alimentos ahumados y adobados careros. El ahumado natural provoca la formación de sustancias cancerígenas. Estudios epidemiológicos internacionales indican que las poblaciones que consumen dietas ricas en alimentos ahumados, salados y adobados, presentan mayor incidencia de cáncer de esófago y estómago.
- 10** Seguir métodos de preparación adecuados:
  - Freír los alimentos a la temperatura adecuada, desechar el aceite sobrecalentado y no reutilizarlo varias veces. Se recomienda el aceite de oliva (es el que mejor resiste las altas temperaturas sin descomponerse).
  - No abusar de la parrilla o la barbacoa porque cuando la grasa se funde sobre las ascuas se forman sustancias cancerígenas.