



Naiara Cambas

Directora de Investigación Social
de la Fundación Científica de la AECC

“La sociedad conoce qué alimentos evitar para la hipertensión pero no los que previenen el cáncer”

Cada año se diagnostican en nuestro país más de 160.000 casos de cáncer. Las previsiones para el futuro son aún más desalentadoras. Se estima que para los próximos cinco años superen los 200.000. Pese a la crudeza de los datos, Naiara Cambas, Directora de Investigación Social de la Fundación Científica de la Asociación Española contra el Cáncer (aecc) y responsable del proyecto “Observatorio del cáncer”, prefiere hablar en positivo: los casos aumentan, pero también las cifras de supervivencia entre los enfermos, gracias a los diagnósticos precoces y a los avances en la investigación. Y lo que es aún más esperanzador, según la OMS, el 40% de los casos son potencialmente evitables. El cambio hacia hábitos de vida más saludables implicaría que en nuestro país cerca de 65.000 casos de cáncer no llegaran a desarrollarse. Un reciente informe realizado por la aecc ha revelado que la mayoría de las personas mejoraría sus hábitos si tuviera más información sobre la relación entre alimentación y cáncer. Se sabe poco de los alimentos protectores frente al cáncer, y menos aún de los promotores de la enfermedad. Para prevenir distintos tipos de cáncer, incluido el colorrectal (el de mayor incidencia en España), son necesarios pocos cambios: comer a diario frutas y verduras, hacer ejercicio y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Acaban de publicar un informe ‘Mitos de la alimentación y el cáncer. Todo lo que deberías saber’. ¿Qué hay de cierto en las siguientes afirmaciones? La alimentación influye un 100% en el desarrollo de un cáncer. Está 100% demostrado que la alimentación por exceso, es decir, “pasarse” con las calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcares, y por defecto (fibra, antioxidantes) influye tanto en el desarrollo como en la prevención del cáncer. Sin embargo, la alimentación no es el único factor; también afectan otros como el tabaco, el alcohol, el sedentarismo y la genética.

El aceite de oliva y el brócoli previenen la aparición del cáncer, ¿mito o realidad? Ambos alimentos, aceite y crucíferas (brócoli, repollo, coles, y coliflor) contienen sustancias que ayudan al organismo a defenderse de las células cancerígenas. No significa que si los comemos con frecuencia, incluso a diario, estemos absolutamente protegidos, pero sí contribuimos a reducir la probabilidad de desarrollar determinados tumores. Al destacar las propiedades protectoras de un alimento siempre hemos de hablar en el contexto de unos hábitos de vida y de alimentación saludables porque ningún alimento tiene por sí solo la capacidad de prevenir o reducir el cáncer.

Las frutas y verduras son alimentos protectores, ¿verdad o mentira? Absolutamente cierto. Sus componentes, minerales, fibra, vitaminas y sustancias bioactivas como los antioxidantes son imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo y protectores frente al cáncer y otras enfermedades como las cardiovasculares. La OMS y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) recomiendan, para conseguir sus efectos protectores, un consumo igual o superior a 600 gramos diarios de frutas, hortalizas y verduras.

Pero, ¿se siguen las recomendaciones de consumo de estos alimentos? No siempre. Según el informe, solo un 40% de los encuestados come dos o más piezas de fruta al día frente a otro 40% que lo consigue algunos días y el resto, lo hace de manera ocasional. Con las verduras sucede algo similar, solo un 35% toma verduras según las recomendaciones.

¿Cuáles son los alimentos que la gente cree que ayudan a prevenir el cáncer? Curiosamente, la mayoría conoce los alimentos que son más o menos adecuados en caso de hipertensión (no a la sal), colesterol (no a las grasas) y obesidad (evitar alimentos con alto potencial energético, grasas y azúcares), mientras que poco saben de alimentos protectores frente al cáncer. En nuestro informe, entre quienes respondieron, el 30% mencionaron las verduras y el 35% las frutas, pero cuatro de 10 no supieron decir ninguno.

Y sobre los alimentos promotores del cáncer, ¿qué se sabe? Se sabe bien poco. Afortunadamente, los pocos que conocen esta cuestión están en lo cierto porque mencionan el alcohol, las grasas... Otros alimentos como la leche entera, los quesos, la mantequilla o las bebidas azucaradas, no se contemplan como promotores aunque en exceso podrían serlo. No se tiene asumida la relación entre obesidad y cáncer, pero existe. No tanto por la obesidad en sí misma, sino por los malos hábitos que han conducido a ella, como el exceso de calorías, grasas y azúcares, y la falta de ejercicio.

Entonces, ¿un niño que come a diario bollería industrial y alimentos con un alto porcentaje de grasas saturadas y grasas trans tiene más posibilidades de sufrir cáncer? Las dietas que incluyan el consumo frecuente de grasas (saturadas y trans) y azúcares se vinculan a una mayor probabilidad de sufrir un cáncer en la edad adulta. La educación en buenos hábitos desde la infancia es fundamental, y la mejor manera de que se aprenda es ponerlos en práctica entre toda la familia.

“Con hábitos de vida saludables se evitarían cerca de 65.000 casos de cáncer en nuestro país”



¿Qué prácticas dietéticas o culinarias son tan nocivas como para prescindir de ellas? No conviene comer con frecuencia alimentos cocinados directamente sobre el fuego, en concreto, las partes carbonizadas, que son las potencialmente cancerígenas; lo quemado del pan tostado o de los alimentos asados a la parrilla o en la barbacoa. Se ha de evitar utilizar el aceite muy usado de la freidora y filtrarlo tras su uso. De esta manera, se evita que los restos de harinas o pan rallado se carbonicen.

Las bayas goji tienen gran aceptación entre los consumidores, en parte por sus aparentes (aunque infundadas) propiedades curativas. ¿Les llegan consultas sobre estos y otros alimentos supuestamente 'milagrosos'? Cuando algo se pone de moda, un gran número de personas cree en sus propiedades pero no hace lo propio con lo más sencillo, cierto y demostrado: alimentación sana, variada y equilibrada. El mensaje de la asociación está enfocado en este sentido, fomentar la prevención a través de hábitos de vida saludables.

¿Hasta qué punto la sociedad es consciente del vínculo que existe entre la alimentación y la salud? Paradójicamente, se ve una asociación mayor en positivo; entre la alimentación sana y equilibrada y la prevención de enfermedades, pero no se es tan consciente de que una mala alimentación influye de manera negativa.

¿Y la nuestra está lo suficientemente concienciada con la importancia de llevar una dieta saludable? Tenemos interiorizado que queremos seguir una dieta equilibrada y en gran medida creemos que lo estamos haciendo bien, sin embargo, al entrar en detalle (consumo de frutas, verduras...), queda mucho por mejorar. El informe nos reveló que nueve de cada diez personas estarían dispuestas a cambiar sus hábitos

de vida si tuvieran más información sobre alimentación y cáncer.

¿Nos estamos alejando de la dieta mediterránea entendida como una dieta promotora de salud? Los cambios en el estilo de vida, los horarios, las modas alimentarias influyen en este distanciamiento. Los expertos insisten en que deberíamos reducir el consumo de carnes, grasas y dulces a favor de otros alimentos como pescados, legumbres, carnes magras, frutas y hortalizas. La inactividad física causa cerca de dos millones de muertes en el mundo al año según la OMS. Preocupa saber que tres cuartas partes de los entrevistados declararon no realizar actividad física con regularidad.

Si la dieta mediterránea parece ser la panacea contra el cáncer, ¿por qué otras sociedades como la china tienen bajos índices de cáncer? En el desarrollo del cáncer influyen variables distintas. La alimentación es una de ellas, a la que se suma la genética, el entorno, el estilo de vida, etc. Está demostrado que la dieta mediterránea es promotora de salud. Esta concepción de entender la alimentación y el estilo de vida es suficiente como para defender la dieta mediterránea por sí misma, sin necesidad de introducir alimentos de otras culturas (como pudiera ser la soja, típica de la cultura china) como medida preventiva de enfermedades.

¿Existen las dietas anticáncer? Si es así propóngame varias y para todas las edades. Sirve la misma para todos, está basada en la dieta mediterránea. Los conceptos generales son comunes a todas las personas, aunque se deben adaptar las cantidades a las particularidades individuales. El secreto está en seguir una alimentación variada y equilibrada basada en frutas, hortalizas y verduras, legumbres y alimentos integrales. Todo ello combinado con un estilo de vida responsable y activo.