



## “La dieta es uno de los factores de riesgo más importantes de sufrir un cáncer”

Carlos A. González Svatetz ha dedicado gran parte de su trayectoria profesional a estudiar la relación entre el cáncer y la alimentación. Investigador emérito del Instituto Catalán de Oncología y profesor en las universidades Rovira i Virgili y Pompeu i Fabra, ha impulsado y coordinado investigaciones de gran alcance, como el Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (EPIC). Otro de sus trabajos más conocidos es el libro de divulgación “Nutrición y cáncer, lo que la ciencia nos enseña”, en el que han participado varios profesionales y cuyo objetivo es ofrecer información basada en las evidencias científicas para que no se engañe a la población con falsas ilusiones.

**¿A la luz de las investigaciones realizadas qué subrayaría?** Los vínculos entre la dieta y el cáncer son múltiples. Hay alimentos que pueden reducir el riesgo, como las frutas, los vegetales o los cereales integrales, en los que destacan las fibras. Otros pueden aumentarlo, como las carnes preservadas y las carnes rojas. También hay potenciales compuestos cancerígenos en la dieta que no forman parte de los alimentos de manera natural, sino que se forman durante el proceso de conservación, de cocción o preparación de los alimentos. Además, hay un número muy amplio de tumores que están claramente asociados a un excesivo consumo de alcohol y también se ha comprobado que la obesidad es un importante factor de riesgo de cáncer.

**¿Tanto incide la alimentación en la posibilidad de desarrollar un tumor?** Entre los factores de riesgo de un cáncer, la dieta es uno de los más importantes porque toda la población está expuesta a la dieta. Todos come-

mos. Hay otros factores que también son fundamentales, pero afectan a una población minoritaria. Lo importante no es lo que comes un día o una semana, sino que hay un periodo de latencia de 10 o 15 años.

**¿Hay tumores más asociados que otros a la dieta?** No. El espectro es bastante amplio. Inicialmente se consideraba que la dieta estaba relacionada a los tumores del aparato digestivo, pensando que podían tener un efecto local. Pero, desde hace años, hay evidencias científicas claras que muestran el efecto de la dieta sobre otros tumores, como el cáncer de mama o el cáncer de pulmón.

**¿Es cierto que da igual lo que comamos porque quienes están predispuestos a tener un cáncer lo tendrán de todos modos?** No. Este tipo de razonamientos ya se hacían en relación al tabaco y al cáncer de pulmón, pero las estadísticas demuestran claramente que los fumadores mueren 16 años antes que los no fumadores. Todos nos vamos a morir. La diferencia son los años de vida perdidos con respecto a una exposición que puede aumentar el riesgo de cáncer.

**¿El cáncer está determinado genéticamente?** El cáncer es una enfermedad en la que fallan los mecanismos genéticos de control del crecimiento celular. Pero los tumores hereditarios son una ínfima minoría. El 80% o 90% de los tumores están relacionados con el estilo de vida y con el ambiente en términos generales, entre los que están la alimentación y el tabaco. En estos tumores también tiene una cierta importancia la susceptibilidad genética, pero esta depende de la exposición. Es decir, sin la exposición precisa, no tendrás la enfermedad aunque seas susceptible.

El cáncer es una enfermedad principalmente prevenible.

**¿Se puede prevenir con alimentos concretos?** Más que alimentos concretos, lo importante es el patrón de dieta. Existen evidencias muy sólidas de los beneficios que comporta tener un estilo de vida saludable. Seguir una dieta mediterránea, hacer una actividad física moderada, no fumar, mantener un peso normal y moderar la ingesta de alcohol permite reducir un 37% la incidencia de los cánceres de colon y recto, un 26% los de mama y prácticamente un 45% los gástricos.

**¿Existe una dieta para curar el cáncer?** No. Lo que existe es una dieta que puede prolongar la supervivencia. Una persona con cáncer puede vivir más o menos tiempo y la dieta puede ayudar. Pero no se puede hacer creer a la población que existe una dieta que le cura el cáncer. Es falso.

**¿Hay alimentos que interfieran con la quimioterapia o radioterapia?** No. No hay ningún alimento que interfiera con estos tratamientos si se mantiene una dieta saludable. En relación al cáncer de mama, hay una evidencia cada vez más importante de que evitar el aumento de peso, practicar actividad física de manera regular y seguir una dieta con cereales integrales, frutas y vegetales reduce en un 20% o un 25% la probabilidad de que reaparezca.

**En Internet se ven artículos, entrevistas o libros que aseguran curar el cáncer con la dieta. ¿Cuál es su opinión?** Muchos de estos libros venden ideas falsas e ilusiones sobre dietas, alimentos o nutrientes que pueden tener un efecto milagroso. Carecen de un mínimo rigor científico. Lo fundamental es desconfiar de los alimentos milagrosos.

Carlos A.  
González

Doctor en Ciencias de la Salud e investigador