

“Entender nuestro epigenoma, cuándo y cómo se expresan los genes, puede llevarnos lejos en la prevención del cáncer”

José María Ordovás

Investigador y profesor
de Nutrición y Genética

José María Ordovás es profesor de Nutrición y Genética, dirige el laboratorio de Nutrición y Genómica en la Universidad de Tufts, Boston, y es investigador sénior de Alimentación en el Instituto Madrileño de Estudios Avanzados (IMDEA). Considerado como uno de los fundadores de la nutrigenómica, sus investigaciones sobre la interacción entre la herencia genética y la alimentación le han dado gran prestigio en Estados Unidos y Europa. Ordovás ha sido candidato al Premio Príncipe de Asturias y ha divulgado parte de sus conocimientos en el libro “La nueva ciencia del bienestar”.

¿Es verdad que quienes están predispuestos a padecer un cáncer lo tendrán igual, más allá de lo que coman? Me parece una opinión fatalista y sin base científica. El término “predisposición” no es sinónimo de “determinismo”. Es cierto que unos estamos más predispuestos que otros a padecer cáncer, principalmente por nuestra genética. Pero la expresión de la enfermedad o cuándo se llega a expresar depende de lo que hacemos en el día a día, del tipo de estrés físico, ambiental e incluso psicológico que nos acompaña.

Entonces, ¿el cáncer es cuestión de genética o de alimentación? No es ni una cosa ni otra, sino las dos. Existe una carga genética mayor o menor, a la que añadimos la carga de nuestra alimentación, entre otros factores, hasta que llega el momento en que ya no se puede mantener el equilibrio metabólico.

¿Hay alimentos que ayuden a prevenirlo? Existe una gran variedad de alimentos para prevenir, o al menos retrasar, la aparición de los numerosos tipos de cáncer. Algunos, como los vegetales, las frutas, las legumbres y los productos poco procesados también son aplicables a la mayor parte de las enfermedades crónicas relacionadas con el envejecimiento, como las cardiovasculares o la diabetes. Algunos

productos de consumo habitual, como el café, han tenido sus movimientos a favor o en contra dependiendo del momento histórico. Sin embargo, el abuso de cualquier alimento pensando que “más va a ser mejor” no funciona, como se ha demostrado repetidamente en la investigación científica de calidad. Incluso los antioxidantes, que se consideran parte de una dieta anticancerígena, pueden volverse en contra de nosotros si se consumen en exceso. El veneno está en la dosis.

¿Existe una dieta para curar el cáncer? La alimentación es uno de los factores que influyen sobre nuestra salud y, aunque es muy importante, definitivamente no es el único. Una vez que la enfermedad aparece, la alimentación por sí sola puede que no sea suficiente para “curar”. Debemos tener en cuenta que no hay “un cáncer” sino múltiples formas y unas tienen un componente genético más importante que otras. Por lo tanto, no hablamos de una “talla única”, sino de unas recomendaciones alimentarias más personalizadas de acuerdo con el genoma del individuo.

¿Cómo puede ayudar la nutrigenómica a hacer frente al cáncer? En lo que se refiere a la nutrigenómica y el cáncer, estamos hablando de un futuro prometedor más que de una realidad actual. La nutrigenómica ha progresado más en otras áreas, como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares.

¿Qué avances sugieren las investigaciones? En el futuro habrá más integración de conocimiento para llegar a entender con mayor profundidad los diferentes componentes que definen el riesgo. La genética y la alimentación son solo piezas del puzzle. La epigenética es muy importante para todas estas enfermedades y, además, pensamos que es modificable, lo que no ocurre con el genoma. Entender nuestro epigenoma, que es la información en nuestro genoma y que define en parte cuándo y cómo se expresan nuestros

genes, nos puede llevar muy lejos en la prevención y la terapia del cáncer y de las otras enfermedades.

¿Qué decisiones alimentarias están en nuestra mano para mejorar nuestra salud? Hay que mantener un equilibrio calórico, es decir, consumir la cantidad de energía que necesitamos en términos de nuestro estilo de vida. Otra recomendación típica es que los platos sean “coloridos”, que haya variedad de vegetales y de frutas. También hay que minimizar los alimentos altamente procesados, que podrían contener esos compuestos potencialmente inductores de los procesos asociados con los cánceres. Por último, no creerse lo mucho que se escribe acerca de alimentos “milagro.”

¿Es posible cometer errores nutricionales “sin querer” cuando se está haciendo quimioterapia o radioterapia? La alimentación es muy importante como coadyuvante a estos tratamientos, pero se pueden cometer errores si se piensa, como algunos sugieren, que se pueden abandonar y sustituirlos por “alimentos mágicos”. Una manera de evitar los errores es consultar a dietistas-nutricionistas.

En Internet se ven artículos, entrevistas, incluso libros que aseguran curar el cáncer con la dieta. ¿Qué opina sobre ello? Es muy penoso que se engañe a las personas en un momento tan vulnerable de su vida. Conocemos autores de libros que se han inventado su enfermedad y su curación con el único motivo de la fama y el dinero. La mayor satisfacción que puede existir para el profesional de la salud es la curación del paciente. Para ello pondrá todos los medios que la medicina le proporciona de una manera sólida, reconocida y efectiva. No puede utilizar métodos que no hayan sido refrendados de manera científica. Los milagros, lamentablemente, no existen.

+ www.consumer.es

