

El Cáncer y su Prevención

Cómo pueden Contribuir los Alimentos, la Nutrición y la Actividad Física

En la actualidad el aumento de las expectativas de vida de la población trae consigo el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles tales como cardiovasculares, obesidad, diabetes y ciertos tipos de cáncer. En el año 2007 a nivel del mundo ocurrieron 11 millones de casos de cáncer y alrededor de 8 millones de muertes por esta enfermedad (1). En Chile la incidencia de cáncer ha aumentado en los últimos años, según cifras del Ministerio de Salud, los tumores representan la segunda causa de muerte y fueron responsables del 25.3% del total de las muertes en el año 2006, lo que significa un importante aumento al considerar que en el año 1990, los tumores representaron el 18.1% de las causas de muerte (2). Por otra parte, existe suficiente evidencia científica que demuestra los efectos beneficiosos en la salud y

calidad de vida de las personas al mantener una alimentación saludable y realizar actividad física en forma regular y mantenida en el tiempo. Dentro de este contexto la evidencia científica actual indica que un tercio de los cánceres se pueden prevenir (3,4).

En el año 1997 se publicó el primer informe sobre alimentos, nutrición y prevención del cáncer, el cual ha constituido el respaldo científico por más de 10 años para la prevención del cáncer a nivel mundial (5). En noviembre del 2007, se publica el segundo informe el cual resume el conocimiento actual de la prevención del cáncer a partir de la revisión de siete mil estudios internacionales (6). A continuación se presentan las 10 recomendaciones para la prevención del cáncer emitidas por el segundo comité de expertos.

En relación al peso

Mantenga el menor peso posible, dentro de los márgenes normales de peso corporal.

Actividad física

Manténgase físicamente activo, como parte de la vida diaria. Realice una actividad física de intensidad moderada, como por ejemplo una caminata enérgica durante al menos 30 minutos diarios.

Alimentos y bebidas que promueven el aumento del peso

Evite las bebidas azucaradas, limite el consumo de alimentos procesados altos en azúcar y grasas, o bajos en fibra.

Alimentos vegetales

Coma más verduras, frutas, granos enteros y legumbres. Consuma al menos 5 porciones de verduras y frutas todos los días (como mínimo 400 gramos).

Alimentos animales

Limite el consumo de carnes rojas (vacuno, cerdo y cordero) y evite carnes procesadas como cecinas y embutidos. Para reducir el riesgo de cáncer consuma menos de 500 gramos (peso en cocido) de estas carnes a la semana.

Bebidas Alcohólicas

Para prevenir el cáncer se recomienda no beber bebidas alcohólicas. Si usted lo hace, limite el consumo de bebidas alcohólicas a una copa en el caso de las mujeres y máximo dos en el caso de los varones.

Conservación, elaboración y preparación

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera y los que tienen mucha sal. Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida para asegurar una ingesta menor de 6 gramos (2,4 gramos de sodio al día). No consuma cereales (granos) ni leguminosas contaminadas con hongos.

Suplementos alimentarios

Procurar satisfacer los requerimientos nutricionales solo con la alimentación sana y variada. Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimentarios. Elegir una alimentación saludable, y variada que incluya muchas frutas, verduras y otros alimentos de origen vegetal, contribuye a reducir el riesgo de cáncer en mayor medida que tomando suplementos.

Recomendaciones especiales

Lactancia materna

Procure alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad, e incorpore luego alimentos complementarios adecuados.

“Lactancia exclusiva” se refiere solamente a la leche materna sin ningún otro alimento o bebida, incluida el agua. Recuerde: la lactancia materna protege tanto a la madre como al niño.

Sobrevivientes del cáncer

Todos los sobrevivientes del cáncer deben recibir atención nutricional de un profesional competente. Si pueden, a menos que hayan recibido indicaciones contrarias, procurarán seguir las recomendaciones dadas sobre alimentación, peso saludable y actividad física.

Las conclusiones del comité de expertos en relación a la solidez de las pruebas científicas (evidencia convincente y probable) que relacionan la actividad física, los alimentos y/o nutrientes de aumentar o disminuir el riesgo de padecer cáncer, se indican a continuación. El comité define evidencia convincente cuando existen suficientes estudios epidemiológicos que muestran una asociación consistente entre la exposición al factor y la enfermedad, y evidencia probable, aquella que también se basa en estudios epidemiológicos que revelan asociación entre exposición y enfermedad pero se necesitan más estudios (6).

- **Actividad física:** Existe evidencia convincente sobre disminución del riesgo (protector) del cáncer de colon. Probable disminución del riesgo de cáncer de endometrio y de mama (mujeres postmenopáusicas). Hay evidencia que sugiere que la actividad física tendría efecto protector sobre otros tipos de cánceres, sin embargo es claro que provee de otros beneficios como favorecer la mantención de un peso corporal adecuado, lo que a su vez también tiene efectos protectores.

- **Grasa corporal:** Hay evidencia convincente de que el aumento de la grasa corporal se relaciona con el cáncer de esófago, páncreas, colorectal, mama (mujeres postmenopáusicas), endometrio y riñón y evidencia probable de su relación con el cáncer de vesícula. Por el contrario, hay evidencia probable de que el aumento de grasa corporal disminuye el riesgo del cáncer de mama en mujeres premenopáusicas.

- **Fibra dietética:** La evidencia dice que es probable que los alimentos que contienen fibra tengan un efecto protector del cáncer colorrectal.

- **Frutas y verduras:** Existe evidencia acerca de que el consumo de frutas probablemente disminuye el riesgo del cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, pulmón y estómago. Respecto a las verduras, la evidencia dice que es probable que ciertos alimentos protejan de ciertos tipos de cáncer como: Los vegetales sin almidón, previenen del cáncer de boca, faringe, laringe, esófago y estómago. Los vegetales de la familia allium, como la cebolla, tienen efecto protector del cáncer de estómago, el ajo contra el cáncer colorrectal. Los alimentos que contienen licopeno previenen del cáncer de próstata. Los que contienen carotenoides, del cáncer de boca, garganta y pulmón y los alimentos que tienen Vitamina C, previenen del cáncer de esófago.

- **Aflatoxinas:** Producidas por los hongos en los alimentos, presentan una evidencia convincente respecto a su relación con el cáncer de hígado.

- **Alcohol:** Existe evidencia convincente acerca del aumento del riesgo de cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, colorrectal y mama (mujeres),

en relación al consumo de bebidas alcohólicas. Además la evidencia dice que es probable que exista una relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y el cáncer de hígado.

- **Carnes:** Existen pruebas convincentes que señalan que el consumo frecuente de carne roja y carnes procesadas puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal.
- **Leche y productos lácteos:** Hay evidencia probable de que la alimentación alta en calcio tendría un efecto

protector contra el cáncer colorrectal. Sin embargo, existe también evidencia probable sobre la relación entre el alto consumo de calcio y el cáncer de próstata.

- **Lactancia materna:** La evidencia es convincente respecto del efecto protector de la lactancia materna contra el cáncer de mama.
- **Sal:** Hay evidencia probable sobre la relación entre el consumo elevado de sal y el aumento del riesgo de cáncer de estómago. 

REFERENCIAS:

1. World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Policy and Action for Cancer Prevention. Food Nutrition and Physical Activity: A Global perspective. Washington DC, 2009
2. Departamento de Estadísticas e Información de Salud. Ministerio de Salud. www.deis.cl
3. World Health Organization (WHO). Fruit and Vegetables Promotion Initiative - Report of the meeting. Geneva: WHO; 2003.
4. Organización Mundial de la Salud. Estrategia Mundial sobre Régimen alimentario, actividad física y salud. 2004
5. World Cancer Research Fund. American Institute for Cancer Research. Informe Alimentos, nutrición y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial, 1997
6. Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer / Instituto Estadounidense de investigación sobre el Cáncer. Alimentos, Nutrición, Actividad Física y la prevención del Cáncer: Una Perspectiva mundial. Washington, D. C.: AICR, 2007.

*Isabel Zacarías
Carmen Gloria González
INTA Universidad de Chile*