



El importante papel de la alimentación en la aparición y tratamiento del cáncer

19-10-2017

Aunque en algunos casos concretos de cáncer existe claramente una predisposición genética, no podemos olvidar que existen factores de riesgo conductuales y dietéticos y que muchos tipos de cáncer se podrían prevenir. Es importante recordar que la alimentación juega un papel muy importante tanto en la prevención como en el tratamiento y la curación.

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir.

Aproximadamente un 30% de las muertes se deben a cinco factores de riesgo conductuales y dietéticos: índice de masa corporal elevado, ingesta reducida de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo de alcohol. En algunos casos concretos de cáncer se conoce que existe claramente un efecto genético o una predisposición genética. Pero, incluso en estos casos, la alimentación juega un papel importante en su aparición. Por todo ello, también los cambios en nuestro patrón de alimentación van a jugar un papel muy importante en la prevención del cáncer.

Por otra parte, la alimentación es también un punto clave una vez se ha detectado el cáncer. La corrección del mal estado nutricional que ocasiona la enfermedad o que provocan los tratamientos contra ella influirá de forma decisiva en la respuesta final al tratamiento y en la curación.

Cáncer y alimentación

Para producir un cáncer no sólo es necesaria la presencia del carcinógeno en el organismo. Deben concurrir otras circunstancias, como son la presencia de dosis suficientemente altas de carcinógeno en el organismo, la presencia de sustancias (llamadas promotores) que ayudan al carcinógeno a producir su daño en las células y a que este daño progrese, la capacidad de regenerar el daño producido por parte de las propias células dañadas y de células del sistema inmunológico (linfocitos), y la presencia o ausencia de sustancias anticarcinógenas que pueden provenir también de la alimentación. A esto debemos añadir la predisposición genética

del individuo.

Los promotores suelen ser hormonas que nosotros mismos fabricamos, por ejemplo los andrógenos y los estrógenos, o sustancias externas; pero también hay promotores en los alimentos que ingerimos, por ejemplo los ésteres de forbol (de los tés de hierbas) o el safrol (del azafrán y la pimienta negra). Los promotores no tienen potencial de producir un cáncer por ellos mismos.

En resumen, tres son los aspectos de la alimentación que hemos de considerar por su relación con el cáncer:

1. Su contenido en carcinógenos y procarcinógenos (por ejemplo, la aflatoxina B1 o las nitrosaminas y amidas);
2. Su contenido en potenciadores (por ejemplo, los ésteres de forbol);
3. La falta o la presencia en la alimentación de factores protectores (anticarcinógenos).

Los carcinógenos y los anticarcinógenos pueden o no ser nutrientes, ya que en ocasiones están presentes en los alimentos pero carecen de valor nutritivo.

Sustancias carcinógenas

Algunos carcinógenos se forman durante la manipulación de los alimentos, ya sea para su conservación o durante el cocinado. Es el caso de carnes y pescados que han sido preparados a la brasa o ahumados y que contienen hidrocarburos aromáticos policíclicos como el benzopireno, que está también presente en el café tostado. Las nitrosaminas son otros carcinógenos que aparecen por reacción entre aminas de alimentos y nitritos que se usan como aditivos alimentarios.

Los hidrocarburos aromáticos policíclicos, además de estar presentes en alimentos que han sido preparados a la brasa o ahumados, también lo están en aquellos alimentos que han sido cultivados en zonas con elevada contaminación ambiental debida a la combustión de derivados del petróleo o del carbón.

Los carcinógenos también pueden ser sustancias producidas por la actividad industrial, como los edulcorantes artificiales, o los nitritos que se utilizan como aditivos alimentarios.

Otros simplemente son sustancias que se incorporan a los alimentos a través del aire o el agua o de microorganismos que pueden crecer en ellos. Es el caso de la aflatoxina B1, producida por hongos que crecen en lugares de almacenamiento de maíz, cacahuetes, etc.

Por último, algunos carcinógenos son productos naturales, que están de forma natural en los alimentos. Algunos ejemplos son: el alcohol; las metilxantinas (cafeína, teobromina) del café, el té, las colas y el cacao; los ésteres del forbol encontrados en tés de hierbas; los nitratos de las espinacas; las hidrazinas de las setas; el safrol en el azafrán y la pimienta negra; y los alcaloides de la patata.

Sustancias anticarcinógenas

En la alimentación también encontramos sustancias anticarcinógenas, que resultan de vital importancia en la prevención del cáncer. La ingesta abundante de frutas y verduras o de alimentos con alto contenido en fibra tiene un efecto protector contra el cáncer. Corresponden, en general, a alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, en otros antioxidantes, en ciertos minerales y en fibra. Entre ellos cabría citar el ácido fólico, la vitamina C, la vitamina E, los β -carotenos y el selenio. Sin embargo, se ha observado que este efecto protector demostrado por los alimentos desaparece cuando se aporta el nutriente aislado (la vitamina C, por ejemplo, como suplemento en forma de pastillas) e, incluso, pueden ser responsables de efectos adversos indeseables como el incrementar la incidencia de cáncer.

En conclusión... Como resumen, no debemos asustarnos. Es cierto que se han descrito sustancias con potencial carcinógeno en los alimentos que ingerimos: nitratos de las espinacas, hidrazinas de las setas, alcaloides en la patata... pero ninguno de ellos supone un riesgo cuando existe un consumo moderado de estos alimentos y si la dieta es variada.

Así, debemos ser partidarios de una alimentación equilibrada y saludable, en la cual los alimentos sean variados, estén en cantidades moderadas, donde las frutas y verduras, los cereales integrales y las legumbres jueguen un papel importante, donde se reduzca la ingesta de grasas animales, de ahumados y salazones, y donde todo ello se acompañe de actividad física, se elimine el tabaquismo, se disminuya el alcohol, y se reduzca la obesidad y el sobrepeso. De esta forma se conseguirán otros efectos beneficiosos como son los cardiovasculares y los metabólicos.

Noticias Relacionadas

- Guía de recomendaciones dietéticas para supervivientes de cáncer de mama
- Guías de Fundació Alicia sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer
- Sensacionalismo de los medios y confusión en el tema de las carnes procesadas
- Barbacoas, plancha y frituras demasiado cocinadas, un peligro para la salud
- La conservación de los alimentos: nitratos, nitritos y la seguridad de los 'curados' (V)



Luis Morán es graduado en Nutrición Humana y Dietética, diplomado universitario en Nutrición Humana y Dietética y máster en Agroalimentación. Decano del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía ([Codinan](#)), miembro de la comisión de trabajo de Restauración Colectiva del colegio, y profesor asociado de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, además de patrono de la [Fand](#) y vocal de la [Sancyd](#).