El cáncer básicamente es una enfermedad de las células que han cambiado el mecanismo de control que gobierna su proliferación y diferenciación. A consecuencia de este cambio se produce la multiplicación sin control y con capacidad para invadir las estructuras vecinas y, por vía linfática o hemática, las nuevas colonias tumorales o metástasis.

Se presenta en todas las especies animales, edades y razas. Se conoce que la frecuencia, la distribución geográfica y el comportamiento de los diferentes tipos de cáncer están relacionados con el sexo, la edad, la raza, la predisposición genética y la exposición a productos carcinógenos como los colorantes, el benceno, el alquitrán, el humo del tabaco, etc.

Algunos virus también han sido identificados como agentes causales del cáncer.

¿Qué hay que comer para prevenir el cáncer?

La idea de que se puede prevenir el cáncer mediante la dieta no es nueva, hace más de cien años que diversos autores han propuesto diferentes hábitos dietéticos como causas de los cánceres, cosa que los hace susceptibles de fundamentar recomendaciones preventivas. En los años setenta, el interés por la dieta como causa de cáncer se pone de actualidad definitivamente al empezarse a disponer de evidencias científicas sólidas. Desde entonces se puede afirmar que **la dieta, junto con el tabaco y las exposiciones a sustancias carcinogénicas en el medio laboral, son los tres factores más importantes relacionados con el cáncer.**

Consejos para una dieta orientada a prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas.

Lo primero que hay que recordar es que el tabaco es el principal factor de riesgo para contraer muchos tipos de cáncer.

Los siguientes puntos son una síntesis de las recomendaciones preventivas que pueden contribuir a prevenir determinados tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas; y en todo caso, también son útiles para seguir una dieta saludable.

Hacer principalmente dietas ricas en verduras, frutas variadas, legumbres y féculas.

La evidencia de que las dietas ricas en verduras y frutas protegen contra el cáncer es clara, así como también legumbres y féculas poco elaboradas, aunque en este último caso la evidencia no es tan consistente. Ésta será una dieta con alimentos poco calóricos. Sin embargo, esta recomendación no significa que las dietas vegetarianas sean más protectoras que dietas que incorporen cantidades moderadas de carne (ved más adelante).

Evitar el sobrepeso y la obesidad.

Aquella persona con un índice de masa corporal entre 25 y 30 se considera con sobrepeso, mientras que cuando supera 30 se considera con obesidad.

El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso en kg por la altura en metros al cuadrado.

Por ejemplo, para una persona que pesa 65 kg y tiene una altura de 1 m 62 cm:

$65 / 1{,}62^2 = 24{,}77$ (por poco, pero no se considera sobrepeso).

Entre los tumores relacionados con la obesidad se encuentra el cáncer de cuello de útero, el de mama en mujeres postmenopáusicas y el de riñón.

Mantener una actividad física moderada.

Existe la evidencia clara de que efectuar una actividad física moderada de forma continuada puede contribuir a prevenir el cáncer de colon, además de ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad. La actividad física que se recomienda consiste en caminar a paso ligero (6 km/h) una hora por día, tres veces por semana o más, o algún tipo de ejercicio similar.

Comer entre 400 y 800 gramos por día de fruitas o verduras variadas.

Estos componentes de la dieta aportan fibra y muchas vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas que pueden ser preventivas de diferentes tipos de cáncer. Entre los cánceres más importantes que pueden contribuir a prevenir se pueden citar el de cavidad oral y faringe, el de esófago, el de pulmón, el de estómago y el colo-rectal. Otros cánceres para los cuales la evidencia es menos sistemática son el de laringe, mama, vejiga urinaria y páncreas.

Comer entre 600 y 800 gramos diariamente de legumbres, cereales (grano), tubérculos y otros alimentos de origen vegetal.

Las dietas ricas en cereales integrales y en legumbres posiblemente reducen el riesgo de cáncer de estómago, y las dietas con alto contenido en féculas pueden ayudar en la prevención del cáncer de colon. Hacer este tipo de dietas con cereales y legumbres aporta carotenoides y vitaminas C y E, que pueden proteger contra diferentes tipos de cáncer.

Evitar el consumo de alcohol. En el caso de que se consuma, se tiene que limitar a dos copas o menos por día en los hombres, y a una copa o menos por día en las mujeres.

Diferentes estudios han mostrado de forma convincente que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer de cavidad oral y faringe, laringe, esófago e hígado. Por otro lado, hay que tener en cuenta que es más probable que la persona que bebe también fume, lo cual multiplica el riesgo de sufrir cánceres como el de cavidad oral, de laringe y de esófago. Otros cánceres que posiblemente están relacionados con el consumo de alcohol son el de mama y el colo-rectal. Los beneficios de consumir pequeñas cantidades de bebidas con alcohol, como el vino, para prevenir algunas enfermedades cardiovasculares, hacen que el consumo recomendado se limite a una o dos copas al día de bebidas con contenido alcohólico.

Limitar el hecho de comer carne roja (ternera, cordero, cerdo) a menos de 80 gramos diarios. Es preferible comer pescado, pollo u otros tipos de carnes.

Las dietas que contienen cantidades elevadas de carne roja (ternera, cordero o cerdo) o basadas en productos elaborados a partir de estas carnes probablemente incrementan el riesgo de sufrir cáncer colo-rectal, y posiblemente aumentan el riesgo de sufrir cáncer de páncreas, próstata, mama y riñón. Sería conveniente que las calorías aportadas por este tipo de comidas no supere el 10% del total.

Limitar el consumo de grasa de origen animal y de los alimentos grasientos en general.

Las dietas ricas en grasa de origen animal posiblemente incrementan el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, mama, colo-rectal, de endometrio y próstata. Por otro lado, hay que tener en cuenta que estas dietas incrementan notablemente el riesgo de obesidad.

Limitar el consumo de alimentos conservados en sal. Evitar comidas que se hayan podido estropear por estar mal conservadas.

Estos alimentos probablemente incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de estómago. Actualmente ha disminuido considerablemente el uso de la sal y de determinado tipo de conservantes, y tomar alimentos que los contengan, de forma ocasional, no supone ningún riesgo.

Evitar alimentos chamuscados. Comer sólo ocasionalmente carne hecha a la barbacoa, así como alimentos curados o ahumados.

Las dietas compuestas por alimentos que en su cocción se chamuscan probablemente aumentan el riesgo de cáncer de estómago, y cuando se hacen en barbacoas o muy fritos posiblemente se asocian con un aumento de riesgo de cáncer colo-rectal. Este tipo de cocción produce aminas aromáticas que pueden ser carcinogénicas. Los alimentos ahumados pueden contener hidrocarburos policíclicos aromáticos que pueden ser carcinogénicos.

Las recomendaciones dietéticas anteriores hacen innecesario el consumo de suplementos vitamínicos.

Seguir una dieta como la descrita hasta ahora hace que no sea necesario tomar ningún suplemento vitamínico. Es más, no se ha demostrado que cuando las vitaminas se toman como suplementos reduzcan el riesgo de desarrollar un cáncer.

Recuerda

No total y definitivo al tabaco.

Seguir las pautas de una dieta equilibrada con consumo abundante de frutas y verduras; reduciendo la carne roja y las grasas de origen animal; evitando la sal y los alimentos curados o ahumados, y bebiendo poco alcohol, ayuda a prevenir todos los tipos de cáncer en más del 30%.