

**BLOG
OPINIÓN**

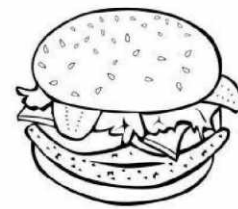
Dieta y cáncer

ATANASIO PANDIELLA

Como investigador en el área del cáncer, de vez en cuando me invitan a dar charlas divulgativas acerca de esta enfermedad. En esas charlas, es frecuente que el público asistente me haga preguntas referentes al impacto de la dieta en el cáncer. Quisiera hacer algunas consideraciones previas. En primer lugar, debemos tener en cuenta que los alimentos que ingerimos debieran ser de la mejor calidad posible. Son nuestra gasolina. En segundo lugar, es obvio que la dieta está vinculada a algunas enfermedades como la obesidad, con todas sus consecuencias car-

diovasculares y mayor tendencia a la diabetes. No vamos a entrar en detalle en estas patologías, pues nuestro propósito es analizar la posible relación de la dieta con el cáncer. Hemos de tener en cuenta que no siempre hay un vínculo directo entre dieta y cáncer. De hecho, en el caso de la mayoría de los tumores no hay demostración directa de que una dieta determinada cause o facilite la aparición del tumor. Sin embargo, existen dos patologías tumorales muy frecuentes, como son el cáncer de colon y el cáncer de mama, en las que se ha encontrado un vín-

culo entre los hábitos dietéticos y frecuencia de aparición de la enfermedad. Este vínculo es mucho más evidente en el caso del cáncer de colon. Se ha descrito que el cáncer de colon es probablemente el tipo de cáncer en el que más tienen que ver la dieta, el peso y el ejercicio físico. Si usted tiene sobrepeso, la posibilidad de desarrollar cáncer de colon es mayor. Y esto ocurre tanto en hombres como en mujeres, aunque parece que este vínculo es más fuerte en hombres. Por otro lado, la falta de actividad física también incrementa las posibilidades de desarrollar cáncer de colon. Ser más activo puede ayudar a disminuir ese riesgo. Dietas ricas en carne roja, del estilo de la de ternera, cerdo, o cordero, y dietas que contienen carne procesada, como los perritos



calientes, aumentan el riesgo de cáncer de colon. De la misma manera, la sobreelaboración a altas temperaturas (frituras, parrilla) puede crear agentes químicos que pueden incrementar el riesgo de cáncer. En el lado contrario encontramos hábitos alimentarios que pueden disminuir el riesgo de padecer cáncer de colon. Dietas ricas en vegetales, frutas, y grano son recomendables pues han sido relacionadas con un efecto protector frente a la aparición del cáncer de colon. En el caso del cáncer de mama, la situación es similar. En conclusión, existen hábitos de vida saludables que pueden impedir el desarrollo de algunos tipos de tumores.

Atanasio Pandiella es subdirector en el Centro de Investigación del Cáncer.