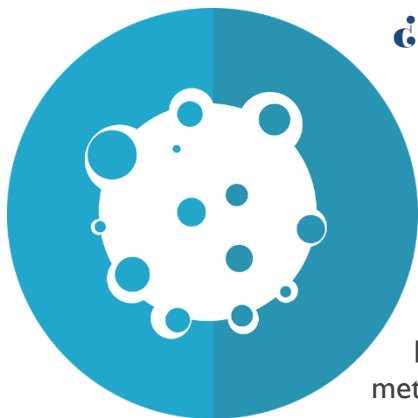


Cáncer y alimentación



¿Qué es el cáncer?

Cáncer, “es un término que abarca un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar cualquier parte del organismo; también se habla de «tumores malignos» o «neoplasias malignas” (OMS 2017)¹. Una característica del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina metástasis, siendo la principal causa de muerte por cáncer^{1,2}.

Epidemiología del cáncer

Los cinco tipos de cáncer que causan un mayor número de fallecimientos:

Pulmonar (1,69 millones de defunciones), hepático (788 000 defunciones), colorrectal (774 000 defunciones), gástrico (754 000 defunciones) y mamario (571 000 defunciones)¹.

En 2019 el cáncer de próstata y de mama representaron las neoplasias con mayor incidencia y mortalidad a nivel mundial, siendo 42 casos y 40 casos por cada 100 mil habitantes respectivamente; registrando 10 defunciones por cada 100 mil habitantes en ambos tipos de neoplasia³.

En México

En 2014, el cáncer de órganos digestivos presentó la tasa más alta de mortalidad por tumores malignos en la población de 20 años y más, siendo 33 muertes por cada 100 mil habitantes. Por sexo, los fallecimientos aumentan a 35 en los hombres, mientras que en las mujeres son 31 (por cada 100 mil habitantes para cada sexo)⁴. Los tipos de cáncer más frecuentes son: cáncer de mama, próstata y colorectal³.

En cuanto a morbilidad, 2 de cada 10 casos de cáncer en hombres de 20 años y más se deben a tumor maligno en órganos digestivos, mientras que en mujeres del mismo grupo de edad, tres de cada 10 mujeres con cáncer padecen tumor maligno de mama, siendo las principales neoplasias malignas para cada sexo para la población adulta del país⁴. En 2018, el cáncer de próstata representó 29.3% del total de casos nuevos por neoplasia hombres, mientras que en las mujeres, el cáncer de mama representó 26% del total de los nuevos casos por neoplasia³.

Prevención del cáncer

Del 30 al 50% de los cánceres se pueden evitar. Para ello, es necesario reducir los factores de riesgo y aplicar estrategias preventivas basadas en la evidencia.

La modificación o la prevención de los principales factores de riesgo pueden reducir de forma significativa la carga de cáncer. Estos factores de riesgo incluyen: consumo de tabaco, exceso de peso o la obesidad, inactividad física, consumo excesivo de bebidas alcohólicas, consumo excesivo de bebidas alcohólicas, radiaciones ionizantes y ultravioleta, contaminación del aire de las ciudades, infecciones genitales por papiloma, infecciones por virus de hepatitis e infecciones oncogénicas, humo generado en hogares por quema de combustibles sólidos¹.

Aproximadamente **30%** de las defunciones por cáncer, se deben a **factores de riesgo** relacionados con estilos de vida (OMS, 2017)^{4,5}.

- Elevado índice de masa corporal^{4,5}
- Falta de actividad física^{4,5}
- Bajo consumo de frutas y verduras^{4,5}
- Tabaquismo y alcoholismo^{4,5}
- Infecciones como el virus del papiloma humano, hepatitis B y C, también son precursoras de lesiones celulares que pueden desencadenar la formación de tumores malignos^{4,5}.

El cáncer puede ser ocasionado por agentes físicos, químicos y biológicos, por lo cual deben identificarse las causas que determinen su aparición. Éstas pueden ser endógenas (genéticas, antecedentes familiares, edad avanzada, obesidad) y exógenas (radiación, exposición a agentes químicos, alimentación). Más del 80% de la presencia de cáncer puede atribuirse a causas ambientales, entre ellas se destaca el tabaco, el consumo de alcohol y alimentación inadecuada⁶.

Conductas alimentarias en la prevención del cáncer

Uno de los diversos modos de afrontar la lucha contra el cáncer consiste en modificar la alimentación; existe una relación entre el sobrepeso-obesidad y muchos tipos de cáncer, como el cáncer de esófago, colon, recto, mama, endometrio, riñón, entre otros.

La conducta alimentaria es uno de los factores que interviene en la aparición, progresión y tratamiento del cáncer, la cual se define como todo lo que hace un organismo relacionado con la búsqueda, obtención y consumo de alimento en un contexto dado por el propio organismo o por factores externos a él ⁶.

La evidencia señala que la dieta rica en grasas y baja en fibra así como el exceso de peso corporal, se encuentra relacionado con el riesgo de cáncer de mamá, colon, recto, útero y riñón, entre otros, al igual que el consumo excesivo de cafeína y alcohol son conductas de riesgo para el desarrollo de la mayoría de cánceres ^{6,7}. Entre los alimentos que se ha demostrado tener un efecto protector para evitar el desarrollo de cáncer de acuerdo a la evidencia científica, se destacan⁸:

Cereales de grano entero

(Avena, arroz, quinoa, cebada, maíz).



Leguminosas

(Maíz, lentejas, frijoles, garbanzo, haba).



Nueces y semillas

(Nueces de la india, avellana, almendras, castaña, cacahuete, pistache).

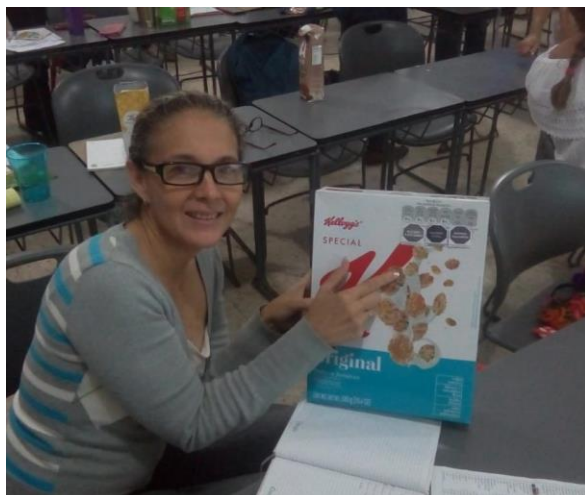


Las estrategias de prevención del cáncer deben integrarse con otras estrategias para evitar enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y enfermedades respiratorias crónicas pues presentan factores de riesgo comunes⁵ generalmente asociados a estilos de vida, como el consumo de tabaco y alcohol, baja ingesta de frutas y verduras, inactividad física, sobrepeso y obesidad.

La Universidad Veracruzana a través del **SAISUV**, genera una serie de acciones para promover estilos de vida saludable en la comunidad académica, con la habilitación de programas de formación académica (ProFA) los cuales buscan generar y/o reforzar estilos de vida saludable como parte de la vida cotidiana.



Sesiones educativas. ProFA Alimentación como estilo de vida saludable



Sesiones educativas. ProFA Alimentación como estilo de vida saludable

Más información
saludpublicasais@uv.mx
Ext 10330

- 1 OMS. Organización Mundial de la Salud. Cáncer [Internet]. Febrero 2017. Nota descriptiva. [Consultado el 15 de enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
- 2 OMS. Organización Mundial de la Salud. Tema de Salud [Internet]. Enero 2018. Nota descriptiva. [Consultado el 15 de enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/cancer/es/>
3. Word national for research cancer, The Global Cancer Observatory. Mayo 2019 .Informe por región [Internet]. Consultado el 22 de enero de 2020]. Disponible en: <http://gco.iarc.fr/today/home>
- 4 GBD 2015. Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. Lancet. 2016 Oct; 388 (10053):1659-1724.
- 5 OMS. Organización Mundial de la Salud. Guía de la OMS para desarrollar programas eficaces. [Internet]. 2007. [consultado el 22 de enero de 2018]. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44022/1/9789243547114_spa.pdf
6. Solano L y col. Conducta alimentaria y estado nutricional: Antes, durante y después del cáncer. Actualización en Nutrición. 2017. ISSN 1667-8052. 18. 20-25p.
7. OMS. Organización Mundial de la Salud. Prevención del cáncer [Internet]. Enero 2020. Nota descriptiva. [Consultado el 22 de enero de 2020]. Disponible en <https://www.who.int/cancer/prevention/es/>
8. Fardet A y col. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: An exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. Nutr Rev. 2014;72(12):741–62.