

FIBRA Y OTROS

Un gran estudio respecto al cáncer colorrectal (el del CUP) concluye que sólo hay dos factores que de un modo CONVINCENTE disminuyen su riesgo. Uno es la fibra dietaria, factor discutido hasta la fecha. Analizados 730.000 pacientes con 8100 casos de cánceres colorrectales, la fibra dietaria fue efectivamente un factor de prevención, considerando bajo ese concepto tanto a los alimentos ricos en fibra como aquellos que han sido enriquecidos en ella. Los alimentos más ricos en fibra son los de origen vegetal.

En cuanto al otro factor protector evidente es la actividad física, en el más amplio sentido del término, tanto recreacional como ocupacional, doméstica, etc. Como cifra prudente se puede establecer la de la realización de una actividad física moderada diaria de 30 minutos. En este caso mientras el papel preventivo fue evidente respecto al cáncer de colon no hubo ninguna conclusión clara para el de recto.

Y factores probablemente protectores pero sin demostración convincente fueron el consumo de ajos, la ingesta de calcio y beber leche, aunque en este último caso el efecto pueda deberse a su contenido en calcio.