

¿EXISTEN DIETAS ANTICÁNCER?

Los cánceres se producen como consecuencia de desregulaciones en los delicados mecanismos moleculares que gobiernan los procesos celulares de diferenciación, crecimiento y multiplicación lo que ocasiona una multiplicación y diseminación celular anormal que después se expresa en forma de invasión tisular y metástasis.

GENES. Los mecanismos que regulan los complejos procesos de la biología celular guardan un delicado equilibrio entre las actuaciones de los factores estimulantes e inhibidores de cada transformación en particular. Y, estos factores, al final están regulados por genes. Por ello, una sobreactivación de factores estimulantes puede ser peligrosa. Es lo que sucede cuando un protooncogén muta y se transforma en un oncogén, que origina una sobreproducción de un factor estimulante. También será peligroso el que deje de actuar un determinado freno o factor inhibidor. Así ocurre cuando mutan ciertos genes supresores de tumores, con lo que deja de producirse un factor inhibidor específico. Un tercer problema genético adicional puede ocurrir cuando nuestras células son incapaces de reparar alteraciones espontáneas o provocadas en nuestros genes, en nuestro ADN, alteraciones que, en condiciones normales, si serían reparadas. Se trataría, pues, de modificaciones genéticas en las maquinarias de reparación del ADN dañado.

Atendiendo a esas posibilidades podemos afirmar que los cánceres son enfermedades genéticas. Sin embargo, en sentido estricto no son enfermedades hereditarias, ya que las alteraciones genéticas no suelen ocurrir en las células germinales para que se transmitan a la herencia, sino en las células somáticas de nuestros tejidos.

Esas alteraciones genéticas pueden tener causas muy variadas, desde las de una cierta inestabilidad genética (que puede ser heredable) hasta el efecto de contaminantes ambientales o nutricionales, radiaciones, estrés oxidativo, etcétera. Por ello, dos aproximaciones diferentes serán: la primera, la de prevenir que ocurran los daños; la segunda, la de incentivar su reparación.

DIETA. Por ello, los alimentos, aún los más saludables, en principio, tendrían dificultades para ser considerados como medicamentos anticáncer, en el sentido de que no poseen efectos claros de que puedan actuar sobre los genes responsables de las malignizaciones y repararlos. Sin embargo, la relación entre cáncer y nutrición es muy compleja y estrecha. Y ello es particularmente relevante en la prevención, aunque también los alimentos puedan ser coadyuvantes en el tratamiento. Concretamente, dos reputadas instituciones como son el American Institute for Cancer Research y el World Cancer Research, afirman que entre el 30 y el 40% de todos los cánceres podrían ser evitados con dietas adecuadas, ejercicio apropiado y mantenimiento del peso corporal.

La mayor parte de la gran cantidad de investigaciones realizadas al respecto ha tenido un carácter reduccionista, es decir, se ha estudiado el impacto de un nutriente o alimento particular en la formación, progreso o regresión de algún tipo de tumor en un lugar corporal determinado. Por ello, es especialmente de agradecer el esfuerzo de revisión que un experto en el tema, el doctor Michael S. Donaldson, director de investigación de la americana Hallelujah Acres Foundation, realizó y publicó en la

revista NUTRITION JOURNAL, con el propósito de mostrar integradamente lo que se sabe sobre los factores individuales nutricionales que contribuyen a aumentar el riesgo de sufrir cánceres así como los que han mostrado tener un efecto protector respecto a ese riesgo, para revisar finalmente las aproximaciones hechas con dietas globales, que pueden ser más útiles y dar una visión más completa respecto a la respuesta de si realmente puede existir una dieta anticáncer y, en caso positivo, en qué consistiría ésta.

Vamos a intentar repasar, siguiendo la descripción del doctor Donaldson y simplificándola todo lo posible, los principales de estos factores. La próxima semana finalizaremos la exposición y expondremos las propuestas más razonables existentes sobre la posibilidad de una dieta global anticáncer.

FACTORES. El primero a tener en cuenta es la cantidad de comida o energía ingerida. La relación es doble: la obesidad favorece la malignidad, mientras que el déficit calórico posee un efecto protector ante el cáncer. Un reciente estudio prospectivo indica que el sobrepeso es el responsable del 14% de todas las muertes por cáncer en hombres y del 20% en mujeres. La obesidad es especialmente favorecedora de las muertes por cánceres de esófago, colon, recto, hígado, vesícula biliar, páncreas, riñón, etcétera. Por otra parte, las dietas CRON (del inglés Calorie Restriction with Optimal Nutrition), con restricción calórica pero nutrición óptima, se basan en reducir las calorías al 70-80% de las necesarias para mantener normalmente el peso corporal, pero consumiendo todas las vitaminas, minerales y otros nutrientes que se necesiten. Con estas dietas, en diferentes animales de experimentación, se ha comprobado una importante reducción, de hasta el 55%, en la aparición de tumores. A este respecto, ello casa con el hecho de que en una investigación realizada sobre mujeres suecas de menos de 40 años hospitalizadas por anorexia nerviosa, la reducción de cánceres de mama respecto a los controles no anoréxicos fue el 23% para las que no habían tenido partos anteriores y del 76% para las mujeres anoréxicas que habían tenido algún parto. Consejo: dietas hipocalóricas, pero equilibradas y suplementadas con vitaminas y minerales.

Respecto a los azúcares, parece establecido que una desregulación de su metabolismo es un factor de riesgo para muy diferentes clases de cáncer. El azúcar refinado, la harina refinada y otros alimentos que contribuyen a la hiperinsulinemia deben estar lo más ausente posibles de una dieta protectora contra el cáncer. Consejo: huir del consumo de azúcares y harinas refinados.

En relación con la fibra, existe una correlación inversa entre ingesta de vegetales, frutas y granos integrales respecto al riesgo de cáncer colorrectal. Consejo: consumir diariamente unos cinco servicios de este tipo de alimentos.

Los datos disponibles de a unas decenas de investigaciones existentes sobre las carnes rojas y las aminos heterocíclicas que ocasionan durante su cocinado, indican la relación entre su consumo y el cáncer colorrectal. Consejo: reducir lo más posible el consumo de carnes rojas.

Ácidos omega. Los ácidos omega-3, de cadena larga poliinsaturados, como el linolénico, eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que han demostrado, en estudios animales poseer un efecto protector contra el cáncer, mientras que con los omega-6 (linolénico, araquidónico) ocurre lo contrario. Parece ser que el factor protector más importante es el de una elevada relación entre omega

3 y omega 6. El DHA se encuentra en gran proporción en algunas algas y en las semillas de lino. Consejo: conseguir un equilibrio adecuado de ingesta de ácidos omega-3/omega-6

Las semillas de lino poseen una composición excelente no ya solo por su alto contenido en ácidos omega-3 sino por su fibra y sus lignanos. El metabolismo de estos últimos hacen que las semillas de lino tengan un potente efecto protector fitoestrogénico, superior al de la soja. Existen numerosas investigaciones experimentales que demuestran acciones protectoras anticancerosas de los componentes de las semillas de lino in vitro. Consejo: consumir este tipo de semillas u otras parecidas.