

CÁNCER: LAS DIETAS PROTECTORAS

Comentando una revisión publicada en la revista **NUTRITION JOURNAL** sobre la evidencia de que una dieta adecuada puede tener un efecto protector preventivo e incluso curativo frente a diversos cánceres, ya hemos repasado anteriormente los efectos saludables de las dietas hipocalóricas y de la fibra, los desfavorables de los azúcares, harinas refinados y carnes rojas, así como la conveniencia de la ingesta de alimentos que presenten un alto cociente en la relación de ácidos grasos omega-3 respecto a los omega-6. Ahora resumiremos algunas de las conclusiones alcanzadas en relación con otros componentes alimentarios para, finalmente, hacer unas recomendaciones globales sobre la mejor dieta anticáncer.

FRUTAS, VEGETALES Y VITAMINAS. El que una dieta rica en frutas y vegetales protege contra el cáncer es uno de los mensajes más claros de las investigaciones modernas sobre la nutrición, existiendo centenares de estudios con resultados que avalan la información, respaldada por las organizaciones sanitarias mundiales, de que las dietas con estas características reducen con certeza los cánceres de boca, faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto, y posiblemente los de laringe, páncreas, mama y vejiga. Más que un componente único milagroso la causa puede radicar en el efecto combinado beneficioso de varios de ellos: compuestos ditiólicos, isotiocianatos, indol-32-carbinol, hexafosfato de inositol, carotenoides, licopeno, isoflavonas, flavonoides, fitoesteroles, moléculas específicas de las especies *allium*, inhibidores de proteasas, saponinas, luteína, ácido fólico, vitamina C, vitamina D, selenio, vitamina E, y fibras.

Entre los vegetales, las diversas variedades de crucíferas (brécol, coliflor, coles, coles de Bruselas) contienen el anticancerígeno sulforofano, con una concentración especialmente elevada en el brécol. En cuanto a un componente de todas las plantas verdes, la clorofila, se sabe que su derivado clorofilina reduce la incidencia de cáncer hepático por su efecto reductor de los efectos perjudiciales de las aflatoxinas sobre el ADN.

Respecto a diversos elementos y vitaminas, existen evidencias favorables diversas sobre los extraordinarios beneficios del ácido fólico, así como datos respecto a otros efectos positivos de vitaminas del grupo B, vitamina E y vitamina D.

Los expertos recomiendan altas ingestas de frutas y de vegetales, llegando, si es posible, a un servicio diario de crucíferas, así como el suministro, cuando se precise, de los suplementos vitamínicos adecuados.

ANTIOXIDANTES. Es admitido de forma general que el estrés oxidativo es una de las causas principales de los acontecimientos que desencadenan las malignizaciones. De ahí el posible efecto protector que parecen poseer los componentes antioxidantes naturales. Por ejemplo, el selenio es un mineral necesario para la actuación de diversas enzimas antioxidantes así como para intensificar la respuesta inmune. La suplementación con selenio ha mostrado ser especialmente útil contra los cánceres de próstata. De modo natural poseen un alto contenido en selenio los cereales integrales, las nueces de Brasil, las semillas de girasol, la levadura de cerveza, etcétera.

Los carotenos y carotenoides que dan su color a zanahorias y tomates, entre otros productos, son unos eficaces antioxidantes. El alfa-caroteno posee una actividad protectora mucho mayor que su isómero beta-caroteno. La fuente principal de alfa-caroteno son las zanahorias, seguido de las calabazas. El carotenoide licopeno es especialmente abundante en tomates y el mayor número de investigaciones se ha realizado sobre su efecto protector contra el cáncer de próstata.

Otros compuestos oxidantes de tipo flavonoides y derivados se han encontrado en diversas fuentes como té negro, té verde, vino tinto, etcétera, pero al no tratarse de alimentos, en sentido propio, no los comentaremos.

En los últimos años se ha desarrollado enormemente el consumo de prebióticos y aunque las bases teóricas para su efecto protector contra el cáncer, especialmente el de colon, parecen evidentes, sin embargo la relación entre prebióticos y enfermedad es un campo todavía insuficientemente explorado en el que intervienen muchas variantes: cepas de bacterias, tipo de alimentos acompañantes, etcétera.

Otro aspecto interesante es el suministro oral de enzimas para la prevención y tratamiento del cáncer. Las enzimas son proteínas por lo que su ingesta oral, en principio, parecería inútil, ya que serían hidrolizadas a aminoácidos durante la digestión. Hay una evidencia reciente de que existe una circulación enteropancreática de enzimas digestivos, es decir un mecanismo por el que las enzimas digestivas pueden alcanzar la circulación sistémica, absorbiéndose preferentemente en la corriente sanguínea, para reaccumularse por el páncreas y usarse de nuevo. Por ello, el suministro oral de enzimas proteolíticas (tripsina, papaína, quimotripsina) para prevenir y curar el cáncer se está sometiendo en Europa a un diversos ensayos, tras algunos interesantes resultados previos obtenidos en casos de mieloma múltiple y otros, aunque son necesarias muchas más investigaciones al respecto.

DIETAS ANTICÁNCER. Dado todo lo expuesto hasta ahora es lógico que muchos especialistas consideren la dieta como un medio más, en ocasiones bastante eficaz, para prevenir y tratar el cáncer. En cáncer de mama los estudios con dietas señalan que se pueden alcanzar reducciones del 60% y, en cánceres de colon, hasta un 71% en los hombres. Existe un amplio abanico de dietas postuladas, con diversas variaciones, por lo que, como resumen, podríamos recapitular un decálogo de recomendaciones para una dieta anticáncer:

1. Más bien hipocalórica que con exceso de calorías
2. Una decena de servicios diarios de vegetales (unos 800 g), con participación de crucíferas y allium (cebollas, ajos, etc.). Unos 5 servicios de fruta diarios (unos 500 g).
3. Bastante fibra y huir de azúcares y harinas refinadas
4. Consumir la menor cantidad posible de carnes rojas
5. Contenido bajo en grasas, pero con el suministro de los suficientes ácidos grasos omega-3 esenciales, que deben estar en proporción adecuada y deben proceder de pescado, de ciertos productos vegetales o de suplementos (ver los recuadros).
6. Consumir abundantes vegetales verdes (clorofila) y verdes oscuros (ácido fólico)
7. Que la dieta sea rica en antioxidantes y fotoquímicos de frutas y vegetales capaces de proporcionar alfa y beta-carotenos, beta-criptoxantina, vitamina C y vitamina E.

8. Tomar el suficiente sol para fabricar internamente la vitamina D o suplementar con 1000 U/día de esta vitamina
9. Suplementos diarios a considerar: 200 microgramos de selenio, 1000 microgramos de vitamina B12.
10. Consumo de probióticos y, si es necesario, suministro de enzimas proteolíticas orales.