

## Ingesta de frutas y cáncer de colon



Todos sabemos que hay ciertas cosas que se pueden prevenir, y si hablamos de cáncer, hoy los expertos nos dicen cuáles son los factores de riesgo que debemos tomar en cuenta para evitarlo(1): el cigarrillo, el sedentarismo, ciertas sustancias químicas, infecciones y hormonas.

Sin embargo, ¿qué hay de la alimentación? ¿podemos prevenir el cáncer a través de unos cuantos ajustes en nuestra alimentación?

### Cuando la carne llama...

Vivimos en un mundo mayormente carnívoro, a muchos les gusta comer carne, y si bien su consumo no es del todo dañino, una dieta basada únicamente en carnes rojas y carnes procesadas lo único que hará es aumentar el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Sin embargo, el panorama no es del todo negativo.

### Naturalmente bueno

¿Has escuchado alguna vez que la mejor alimentación es la que nos proporciona la naturaleza? Pues no se equivocan: estudios han demostrado que consumir frutas y verduras podría reducir el riesgo de contraer el cáncer de colon(1).

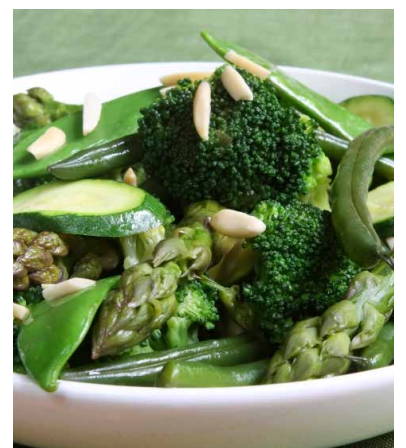
Un estudio reciente realizado en China(2) siguió durante un promedio de 6 años a cerca de 61mil hombres de entre 40 y 74 años de edad, a los cuales se les realizó una encuesta sobre su alimentación y la frecuencia de sus componentes. Durante el tiempo que duró el estudio, se encontró en la población estudiada un total de 6.5% de personas con cáncer colorrectal. Los autores evaluaron la asociación entre el consumo de frutas y verduras con el riesgo de desarrollar dicho tipo de cáncer y encontraron que el subgrupo que comía más frutas al día tenía 33% menos riesgo de desarrollarlo que el grupo que comía muy poca fruta, o peor aún, nada de ella.

### Combinación poderosa

Cuando se analizó la ingesta solo de verduras, no se confirmó el mismo resultado que el de las frutas; sin embargo, cuando se asoció el consumo de frutas en combinación con verduras (especialmente legumbres), se vio un efecto positivo que disminuiría el riesgo de desarrollar cáncer de colon.

Los autores concluyeron que la ingesta de frutas en general y de frutas asociadas a legumbres tuvo un efecto protector que disminuyó el riesgo en varones chinos mayores de 40 años.

Este estudio no hace más que reforzar la afirmación inicial: no hay nada mejor que tomar lo que la naturaleza nos ofrece. La ingesta de frutas y verduras disminuye el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Así que es el momento de comenzar a tener una alimentación saludable basada en frutas y verduras, tus dos principales aliadas para prevenir el cáncer de colon.



### Recomendaciones finales

- Mantén una alimentación balanceada, el cáncer no se previene consumiendo un solo alimento.
- Conserva un peso saludable escogiendo alimentos y tamaños de porciones adecuadas.
- Come cinco o más porciones de frutas y verduras cada día.
- Opta por alimentos preparados con granos integrales en vez de granos refinados, así aumentarás el nivel de fibra en tu alimentación (aproximadamente 25 gramos por día).
- Reduce las carnes rojas y procesadas (alimentos salados, ahumados o curados).
- Reduce tu consumo de alcohol.
- Elige carnes magras (reducidas en grasa), sin piel y en lo posible no fritas, de preferencia pescado y pavo. Evita el pollo y sobre todo el cerdo y la carne de res.
- Consume leche y productos lácteos bajos en grasa, al igual que los aderezos.

### Fuentes Revisadas

1 <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002096.htm>

2 Vogtmann E, Xiang YB, Li HL, Levitan EB, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of colorectal cancer: results from the Shanghai Men's Health Study. *Cancer Causes Control*. 2013 Nov;24(11): 1935-45. doi: 10.1007/s10552-013-0268-z. Epub 2013 Aug 4.