

Cartas científicas

# Prevención del cáncer colorrectal con dieta y actividad física: actualización reciente

F. J. A. Pérez Cueto

*Miembro del Consejo Editorial Iberoamericano de la Revista Nutrición Hospitalaria e investigador Postdoctoral en Ghent University. Department of Agricultural Economics. Ghent. Bélgica.*

El World Cancer Research Fund acaba de publicar el resumen de la última actualización sobre las causas del cáncer colorrectal<sup>1</sup>. El documento, que es una revisión minuciosa de meta-análisis indica que existe suficiente evidencia de que la actividad física, cualquiera que sea (transporte, diversión, trabajo, distracción), contribuye a prevenir la ocurrencia del cáncer colorrectal, mientras que la evidencia es probable para alimentos ricos en fibra dietética, el ajo, la leche y el calcio. La evidencia es más limitada para vegetales, frutas, alimentos que contengan folato o selenio, pescado o alimentos ricos en vitamina D. La evidencia es mucho más limitada para otros componentes de la dieta como ser cereales, patatas, mariscos, grasas, etc.

En el otro lado del espectro, lo que es importante de resaltar es la evidencia convincente sobre los factores que elevan el riesgo de la enfermedad. En términos de productos alimenticios, son las carnes rojas y los embutidos cárnicos los que aumentan considerablemente el riesgo de cáncer colorrectal. En cuanto a bebidas, el consumo de alcohol entre varones se ha probado como causal de la enfermedad, mientras que su rol es probable en mujeres. Finalmente, el estado nutricional de la persona cuenta: la grasa corporal y sobre todo la grasa abdominal son factores causales de la ocurrencia de cáncer colorrectal. Existe asimismo evidencia sugestiva de que el consumo de alimentos ricos en hierro, que contengan grasa animal, el queso, y los alimentos ricos en azúcares pueden ser causales de la enfermedad.

Los cánceres de colon y de recto son el tercer tipo más común a nivel mundial, y representan el 10% de los casos de cáncer según el mencionado reporte. Este tipo de cáncer está asociado con niveles avanzados de la transición nutricional y de desarrollo económico, permaneciendo

raro en países en desarrollo<sup>2</sup>. Este tipo de cáncer es más frecuente en varones que en mujeres. La mortalidad ocurre en más o menos la mitad de los casos

En resumidas cuentas, el mensaje es claro: la mejor prevención del cáncer colorrectal es el ejercicio físico combinado con una dieta rica en fibra dietética. El mensaje asimismo confirma que la reducción en el consumo de carnes rojas y la eliminación de productos cárnicos de la dieta y la reducción de peso contribuirán a prevenir la ocurrencia de esta enfermedad en la población. Esto permite identificar comportamientos (actividad física, dieta) que pueden ser modificados de forma preventiva, particularmente en pacientes que reúnen mayores factores de riesgo como ser la obesidad y la grasa abdominal. Esta información resumida es importante para la práctica cotidiana en hospitales, en la consulta médica y para la consejería a cargo del dietista. Asimismo, es importante que el consumidor, sobre todo de carnes y sus subproductos<sup>3</sup>, esté al tanto de estas recomendaciones para efectuar sus elecciones alimenticias de forma congruente con la evidencia científica.

## Referencias

1. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Interim Report Summary. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer. 2011 <http://www.wcrf.org/PDFs/Colorectal%20cancer%20report%20summary%202011.pdf> (acceso 06.06.2011).
2. Center MM, Jemal A, Smith R, Ward E. Worldwide Variations in Colorectal Cancer. *CA Cancer J Clin* 2009; 59: 366-37.
3. Van Wezemael L, Verbeke W, de Barcellos MD, Scholderer J, Pérez-Cueto F. Consumer perceptions of beef healthiness: results from a qualitative study in four European countries. *BMC Public Health* 2010; 10: 342. doi: 10.1186/1471-2458-10-342.

---

**Correspondencia:** F. J. A. Pérez Cueto.  
Ghent University.  
Coupure Links 653.  
9000 Ghent. Bélgica.  
E-mail: federico.perezcueto@ugent.be

Recibido: 6-VI-2011.  
1.ª Revisión: 23-VI-2011.  
Aceptado: 27-VI-2011.