



## Mitos de la alimentación y el cáncer

### Todo lo que deberías saber

¿Qué leyendas urbanas circulan sobre la alimentación y el cáncer? Seguro que has escuchado alguna, pero ¿sabes cuáles son ciertas?

El pasado 17 de noviembre tuvo lugar en el Salón de actos de la sede central de la aecc, la segunda de las conferencias de la Semana de la Ciencia 2010 organizada por la Fundación Científica **aecc**.

El acto contó con la colaboración de D<sup>a</sup>. Naiara Cambas, Directora de Investigación Social de la Fundación Científica y del D. Giuseppe Russolillo, Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Como resultado de un trabajo conjunto, se expusieron los mitos y leyendas que circulan sobre la alimentación y el cáncer entre la población para posteriormente desmentir aquellos que fueran erróneos, confirmar los que fueran correctos y concluir con unas recomendaciones en prevención contra el cáncer.

La jornada comenzó con la exposición de los resultados de un estudio de opinión<sup>1</sup> en el cual se analizaban los hábitos de alimentación de los españoles, la percepción relativa a la asociación entre alimentación y salud y el conocimiento sobre alimentos y bebidas que consideraran pudieran actuar como promotores o preventivos del cáncer.

Los especialistas en alimentación nos animan a seguir una dieta equilibrada a través de la cual obtener el aporte diario necesario para el desempeño de nuestras actividades, siendo esta la mejor estrategia para gozar de una salud óptima. Estas recomendaciones se recogen en "la pirámide de la alimentación" la cual nos indica que los alimentos que se sitúan en la base de la pirámide han de ser consumidos en mayor cantidad y frecuencia que los situados en su cima. La pirámide nos muestra que deberíamos consumir

---

<sup>1</sup> Estudio "Conocimientos y creencias sobre alimentación y cáncer", n = 202 entrevistas realizadas, trabajo de campo 5-14 Octubre 2010; instituto realizado por el instituto Ipsos

en cada comida principal alguna de las diferentes opciones que nos brindan los alimentos de origen vegetal: cereales (pan, arroz, pasta), preferiblemente integrales, verduras y frutas en abundancia, legumbres, frutos secos y aceite de oliva como grasa de elección. Con menor frecuencia incluiremos en nuestra dieta lácteos (preferiblemente desnatados), pescado, huevos y carnes blancas. En menor medida consumiremos quesos curados o ricos en grasa. Pocas veces al mes, por último, incluiremos carnes rojas, embutidos y dulces en general, saboreándolos, por tanto, con medida. A esto, además se suma la recomendación de consumir agua como bebida de elección y realizar ejercicio físico de manera regular.

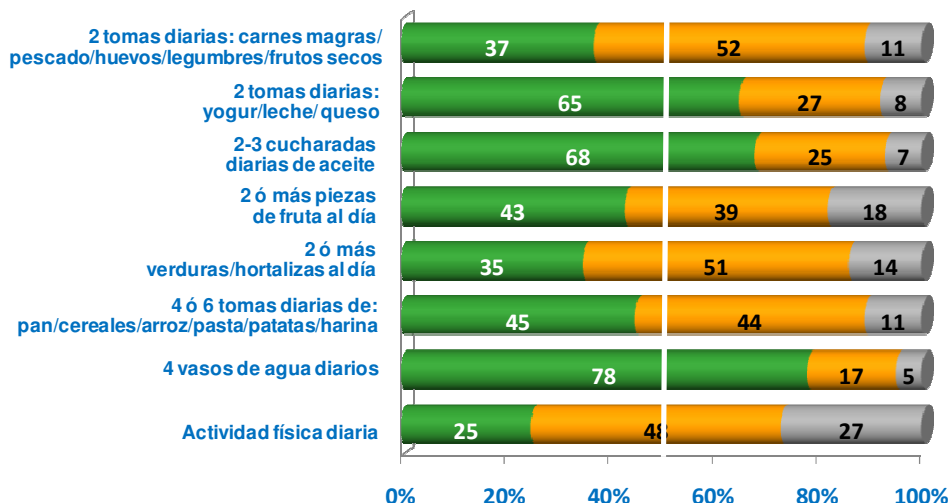
**¿Se cumplen estas recomendaciones?** Los resultados del estudio nos dicen que de manera mayoritaria nuestra alimentación no siempre coincide con las recomendaciones de los especialistas. Beber agua y un consumo adecuado de aceite de oliva son las dos recomendaciones que más se cumplen, pero por el contrario, el consumo de verduras y frutas es considerablemente más bajo del recomendado siendo consumido a diario por sólo un 35% y un 43% respectivamente (por el contrario, un 57% de los entrevistados no consumen fruta a diario).

Un 58% de los entrevistados tiene un consumo de 2-3 veces a la semana de carnes grasas y/o embutidos, y un 38% afirma degustar dulces, bollería u otras grasas varias veces a la semana.

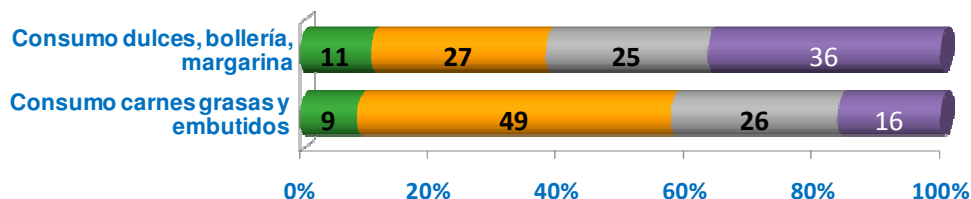
Los españoles no muestran un hábito, al menos regular, de ejercicio y actividad física. Tan sólo un 25% de los entrevistados afirman realizar ejercicio con regularidad, y un 48% indica realizarlo algunos días, en el otro extremo, cerca de un 30% no practicaría ninguna actividad física.

### Hábitos en alimentación y actividad física

■ Siempre ■ Algunos días ■ Rara vez/Ocasional



■ Una o más veces al día ■ 2-3 veces por semana ■ 1 vez por semana ■ De forma ocasional

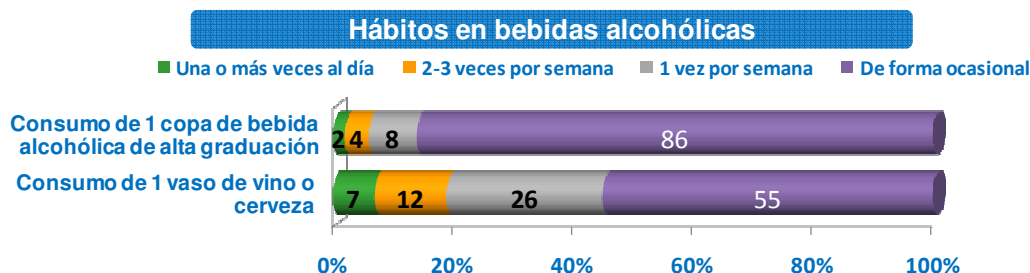


Si analizamos las respuestas obtenidas en el estudio podemos encontrar algunas diferencias por sexo o edad según el perfil del entrevistado. De esta manera sabemos que los jóvenes (rango de edad entre 16 y 35 años) beben más agua que los mayores (entre 35 y 70 años) y estos, los mayores, quienes más consumo de fruta hacen. En cuanto al consumo de verduras, pescado, legumbres y carnes magras, las mujeres cumplen en mayor medida, comparadas con los hombres, con las recomendaciones de los especialistas.

En las últimas dos décadas España ha disminuido su adherencia a la dieta mediterránea, siendo el segundo país por detrás de Grecia que más se ha alejado de esta dieta<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Artículo publicado en la revista Public Health Nutrition, Octubre 2010

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, un 7% de los encuestados refiere tomar una copa de vino o cerveza una o varias veces al día y dos de cada diez, una copa de alcohol de alta graduación.



**¿Creemos que existe una relación entre la alimentación y el estado de la salud?** El estudio nos confirma que sí, encontramos una relación directa tanto en positivo como en negativo de la alimentación con nuestro estado de salud. Un 88% de los entrevistados considera que tienen bastante o mucha influencia unos malos hábitos en alimentación con una mala salud. Aún siendo alto, se percibe una insuficiente valoración por parte de los encuestados acerca del hecho de cómo unos hábitos nocivos en la alimentación pueden favorecer o aumentar el riesgo de desarrollar un cáncer: son un 60% de los entrevistados quienes ven bastante o mucha influencia entre ambas.

En positivo, un 91% de los entrevistados considera que tienen bastante o mucha influencia unos buenos hábitos en la alimentación con una buena salud. Al igual que antes, se percibe una insuficiente valoración por parte de los encuestados acerca del hecho de cómo una buena alimentación puede prevenir el cáncer: sólo un 67% de los entrevistados consideran que existe una alta asociación (bastante o mucha influencia).

**¿Conocemos qué alimentos pueden favorecer o aumentar el riesgo de desarrollar un cáncer? ¿Y sabemos cuáles pueden ayudarnos a prevenir un cáncer?** Mientras que en otras patologías es ampliamente reconocida el papel de la alimentación, como por ejemplo la hipertensión donde es comúnmente conocido que están contraindicados aquellos alimentos ricos en sal, no ocurre lo mismo cuando hablamos de cáncer. Cerca del 40% de los entrevistados no supo decir ningún alimento y/o bebida que pudiera ser promotor/a de un cáncer ni tampoco alimento y/o bebida que pudiera ayudar a prevenir un cáncer. En general, el conocimiento sobre alimentos que están relacionados con el cáncer es considerablemente bajo.

Aquellos entrevistados que sí supieron decirnos algunos alimentos y/o bebidas citaron principalmente: alcohol, grasas, carnes rojas, alimentos quemados, refrescos y bollería industrial. Consideraron que dichos alimentos pueden tener una relación negativa y por lo tanto pudieran aumentar el riesgo de desarrollar un cáncer. El tabaco, fuera de la categoría de alimento y/o bebida, también es mencionado de manera espontánea por los entrevistados como una influencia negativa hacia la salud en general y al cáncer en concreto.

En cuanto a los alimentos que puedan ayudar a prevenir un cáncer, el desconocimiento es aún mayor, concentrándose las respuestas dadas en verduras y frutas por el 37% y 35% respectivamente.

**Pero, ¿estos conocimientos son correctos?** Las respuestas obtenidas en el estudio de opinión han sido contrastadas con las evidencias científicas disponibles, principalmente con las últimas publicaciones realizadas por World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, "Food, nutrition, physical activity and the prevention of Cancer: a global perspective"<sup>3</sup>.

El 67% consideró que la alimentación podía ayudar a prevenir un cáncer, y el 60% que una mala alimentación podía ayudar a desarrollar un cáncer. En este caso, los expertos confirman que están en lo cierto. Una combinación adecuada entre actividad física, alimentación saludable y no fumar ayudan a prevenir el 40% de los cánceres<sup>4</sup>.

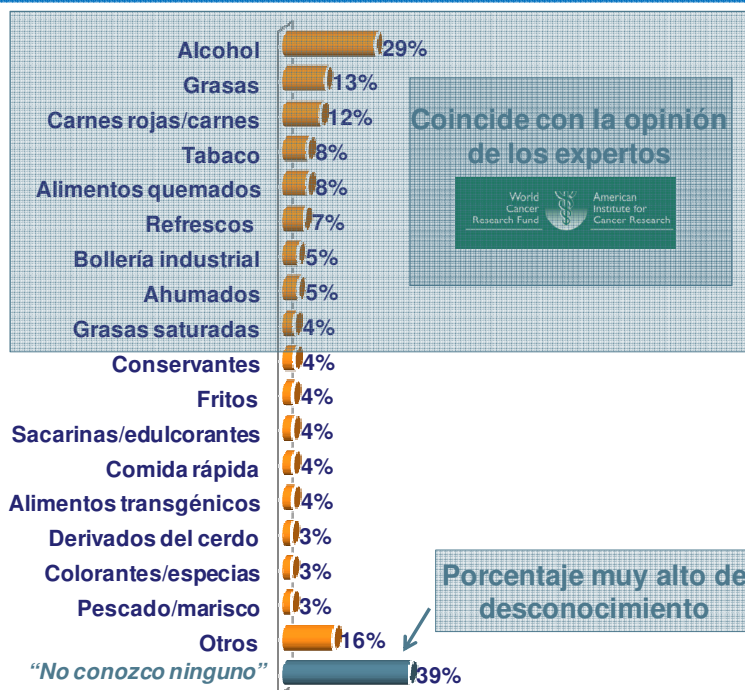
De entre los alimentos y bebidas más mencionados por los entrevistados como aquellos que consideraban podían ser promotores de un cáncer estaban el alcohol, mencionado por el 29%, seguido con muy bajas menciones por grasas, carnes rojas, tabaco y alimentos quemados entre otros. Pocos entrevistados saben nombrar alimentos que influyan negativamente en el desarrollo de un cáncer. En cualquier caso, la mayoría de quienes nombran dichos alimentos están en lo cierto, coinciden con la opinión de los expertos.

---

<sup>3</sup> World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. "Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective". Washington DC: AICR, 2007 (p174)

<sup>4</sup> Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer

### ¿Qué alimentos y/o bebidas cree que pueden promover un cáncer?



De los alimentos más asociados por los entrevistados que pueden ayudar a prevenir un cáncer, están las verduras y las frutas, mencionados tan sólo por algo más de tres de cada diez entrevistados. Nuevamente, el conocimiento de estos alimentos favorables para la salud son muy bajos, pero los dos más mencionados coinciden con la opinión de los expertos. Los expertos en nutrición, recomiendan un consumo mayor o igual a 600 gr/día de frutas y hortalizas para conseguir el aporte de fibra, minerales, vitaminas y sustancias bioactivas o fitoquímicos<sup>5</sup> necesarios.

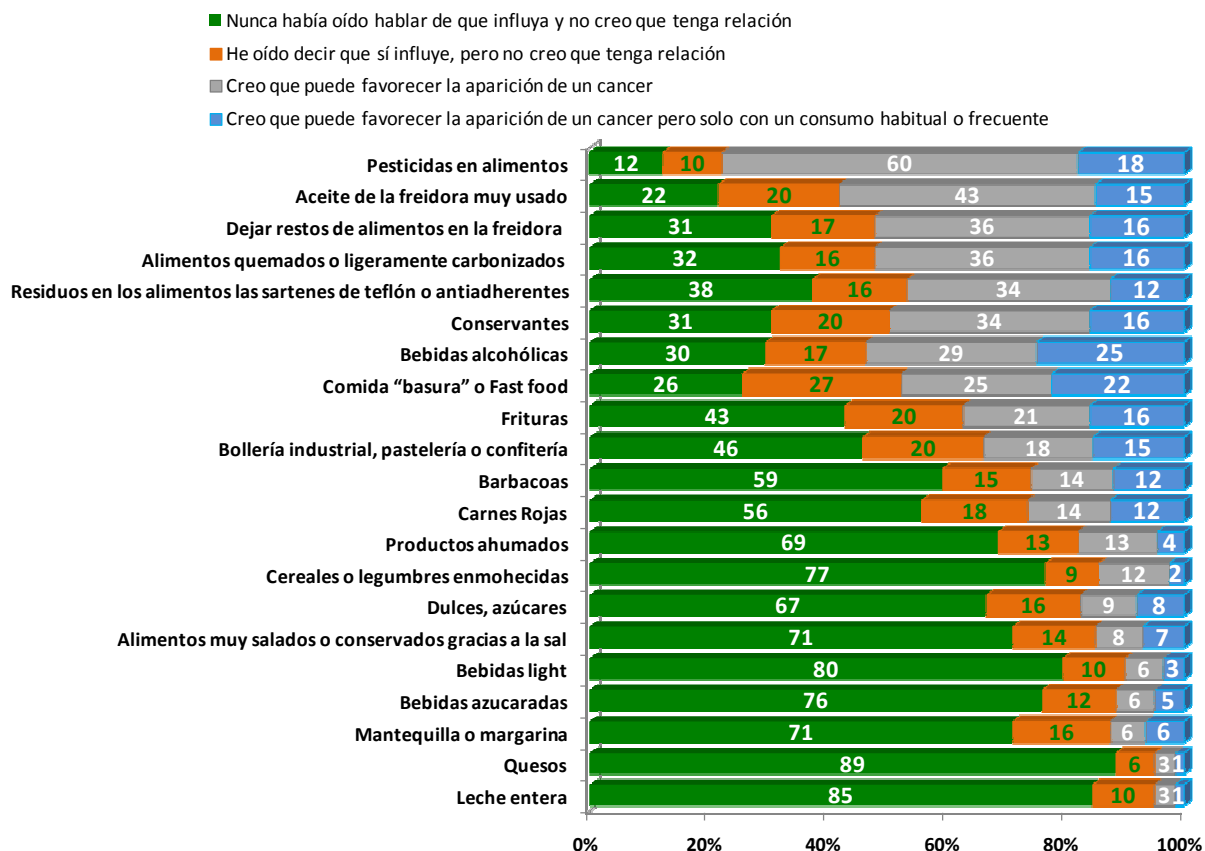
<sup>5</sup> Fuente: Asociación Española de Dietistas – Nutricionistas (AEDN)

### ¿Qué alimentos y/o bebidas cree que pueden prevenir un cáncer?



Previendo que en el estudio realizado hubiera un conocimiento muy bajo sobre alimentos y/o bebidas que pudieran ser promotores o preventivos de un cáncer, se les propuso a los entrevistados unos alimentos para que nos dieran su opinión y evaluaran sobre una posible relación con el cáncer.

## Alimentos que pueden favorecer el desarrollo de un CÁNCER



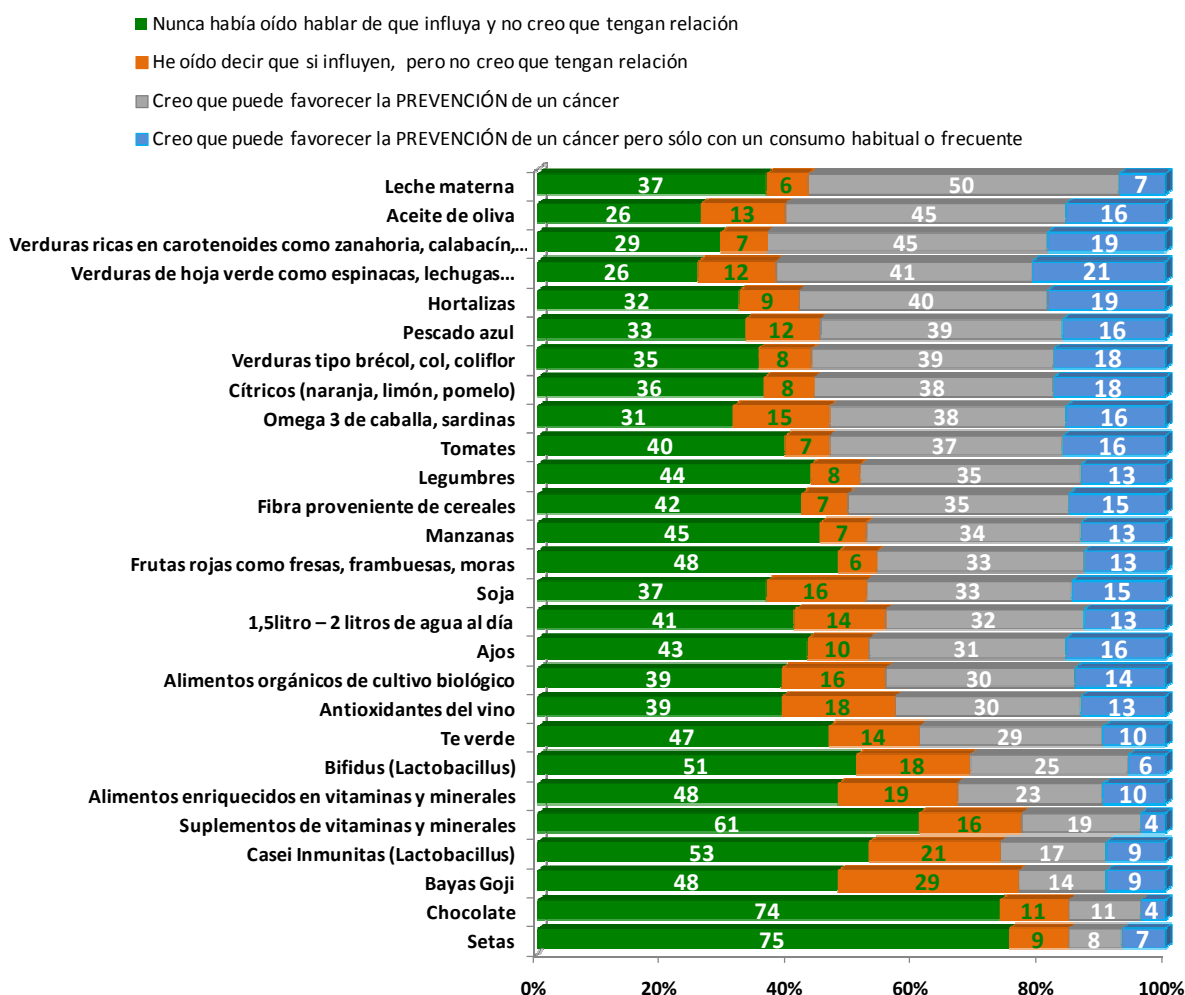
- El 60% de la muestra considera que, independientemente de la frecuencia de consumo, los pesticidas en alimentos pueden favorecer la aparición de un cáncer. Sin embargo, no hay suficientes evidencias científicas como para extraer conclusiones acerca del uso de pesticidas y el riesgo de cáncer.
- La mayoría, entre un 56% y un 77%, cree que no guardan relación con el cáncer los siguientes alimentos: carnes rojas, leche entera, quesos, mantequilla o margarina, barbacoas, productos ahumados, dulces/azúcares, bebidas azucaradas, cereales o legumbres enmohecidas y alimentos muy salados o conservados en sal. Los expertos por el contrario, consideran estos alimentos como posibles promotores de un cáncer. Un exceso de grasas (bien en carnes como en leche o quesos), azúcares (dulces o bebidas) y salados pueden ser perjudiciales para la salud.
- Prácticamente 9 de cada 10 opinan que las bebidas light no favorecen el desarrollo de un tumor coincidiendo con la opinión de los expertos.



- Entre un 34% y un 43% cree que pueden ser promotores de un cáncer (independientemente de la frecuencia de consumo) los alimentos quemados o ligeramente carbonizados, conservantes, aceite de la freidora muy usado, dejar restos de alimentos en la freidora una y otra vez friéndose y los residuos que dejan en los alimentos las sartenes de teflón o antiadherentes. La mitad de ellos son ciertos, la otra mitad no. Entrevistados y expertos coinciden en los alimentos quemados o ligeramente carbonizados, en el aceite de la freidora muy usado y en dejar restos de alimentos en la freidora friéndose una y otra vez. Sin embargo no se han encontrado evidencias en el uso de conservantes y los posibles residuos que dejen las sartenes de teflón o antiadherentes en los alimentos.
- Aproximadamente una cuarta parte considera que pueden favorecer la aparición de un cáncer, con independencia de la frecuencia de consumo, las frituras y la “comida basura” o Fast Food. Esto no coincide con la opinión de los expertos al no haberse encontrado suficiente evidencia científica que lo avale.
- El 29% considera que las bebidas alcohólicas pueden favorecer la aparición de un cáncer independientemente de la frecuencia de consumo y un 25% considera que es posible pero sólo con un consumo habitual o frecuente. Actualmente no existe un nivel de consumo de alcohol por debajo del cual no se incremente el riesgo de cáncer, así que la evidencia científica relativa al cáncer justifica la recomendación de no consumir bebidas alcohólicas.

Igualmente, se presentó un listado de alimentos para conocer el grado de acuerdo o desacuerdo sobre una posible influencia de estos en la prevención.

## Alimentos que pueden ayudar a PREVENIR un cáncer



- La gran mayoría, aproximadamente el 75% de los encuestados, cree que no guardan relación con la prevención del cáncer los casei-inmunitas, bifidus y tampoco los suplementos de vitaminas y minerales. Los expertos confirman que no hay una relación entre estos alimentos y la prevención en cáncer<sup>6</sup>.
- Un 85% considera que las setas no ayudan a prevenir de un cáncer, sin embargo, como hortalizas que son y por su baja densidad calórica, si podrían proteger frente al riesgo de cáncer<sup>7</sup> según expertos en nutrición.

<sup>6</sup> Clinical Microbiology and Infection 2005;11:958-966

<sup>7</sup> Nutr Cancer 2003; 46:138-47)

- Tanto los expertos como el 85% de los entrevistados coinciden al no asociar el chocolate como alimento preventivo. Su alta densidad calórica puede incrementar el peso corporal y por tanto, de forma indirecta, el riesgo de cáncer.
- Entre un 55% y un 60% consideran que ni el té verde ni beber entre 1,5 litros y 2 litros de agua al día guardan relación con la prevención en cáncer y así lo confirman los expertos.
- Aproximadamente la mitad de los entrevistados no asocia con una prevención en cáncer alimentos como: frutas rojas (fresas, frambuesas, moras), legumbres, fibra proveniente de cereales, ajos, tomates, manzanas y alimentos enriquecidos en vitaminas y minerales. Sin embargo los expertos nos confirman que los alimentos con fibra dietética, con baja densidad calórica guardan relación con la prevención y que algunos alimentos enriquecidos podrían ayudar a prevenir un cáncer (por ejemplo, ácido fólico y cáncer de páncreas)
- Del 40% al 50% de los encuestados cree que el consumo de los siguientes alimentos pueden prevenir el cáncer independientemente de la frecuencia con la que se consuma: verduras ricas en carotenoides (zanahoria, calabacín, calabaza), hortalizas, verduras de hoja verde y aceite de oliva; los expertos confirman que sí pueden ser alimentos que ayuden en la prevención pero difieren en la frecuencia, haciendo especial hincapié en que ayudarán a la prevención dependiendo de la frecuencia con la que se consuman.

**Y la obesidad, ¿creemos que influye?** La mayoría considera una posible relación entre la obesidad y el cáncer y efectivamente están en lo cierto. El exceso de grasas y azúcares, generalmente causantes de un exceso de peso, están relacionados con el aumento del riesgo de desarrollar un cáncer.

**¿Estamos dispuestos a cambiar nuestros hábitos?** Claramente sí, un 88% de los entrevistados estaría dispuesto a cambiar sus hábitos de alimentación si tuviera más información sobre cómo estos ayudan en la prevención del cáncer.

**¿Qué conclusiones podemos sacar?**

Es generalizada la percepción de la relación entre la alimentación y la salud, una influencia tanto en positivo como en negativo. Sin embargo es menos generalizada la influencia atribuida a cómo la alimentación puede actuar sobre el desarrollo de un cáncer. Si bien consideramos que existe esta

relación, la opinión recopilada a través del estudio realizado pone en evidencia que hay una mayor creencia en el poder preventivo de una buena alimentación que en la posibilidad de que pueda tener un efecto nocivo.

En los últimos años España ha mostrado un cambio en cuanto a los hábitos de alimentación de sus ciudadanos, alejándose de la dieta mediterránea y adquiriendo otros hábitos menos saludables.

Se observa un bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas, de los cuales hay claras evidencias científicas de que son alimentos preventivos contra el cáncer. Un bajo consumo de frutas y hortalizas está directamente relacionado con más de 2,7 millones de muertes al año (30% cardiopatías isquémicas, el 20% cánceres gastrointestinales y el 10% de las enfermedades cerebrovasculares)<sup>8</sup>.

Un 75% reconoce no realizar una actividad física de manera regular mientras los especialistas aconsejan la práctica de ejercicio a cualquier edad siempre adaptada a cada caso concreto. El sedentarismo está estrechamente relacionado con el cáncer.

El estudio ha evidenciado un alto desconocimiento y creencias erróneas sobre los conocimientos entre los alimentos y cáncer.

### ¿Alguna recomendación?

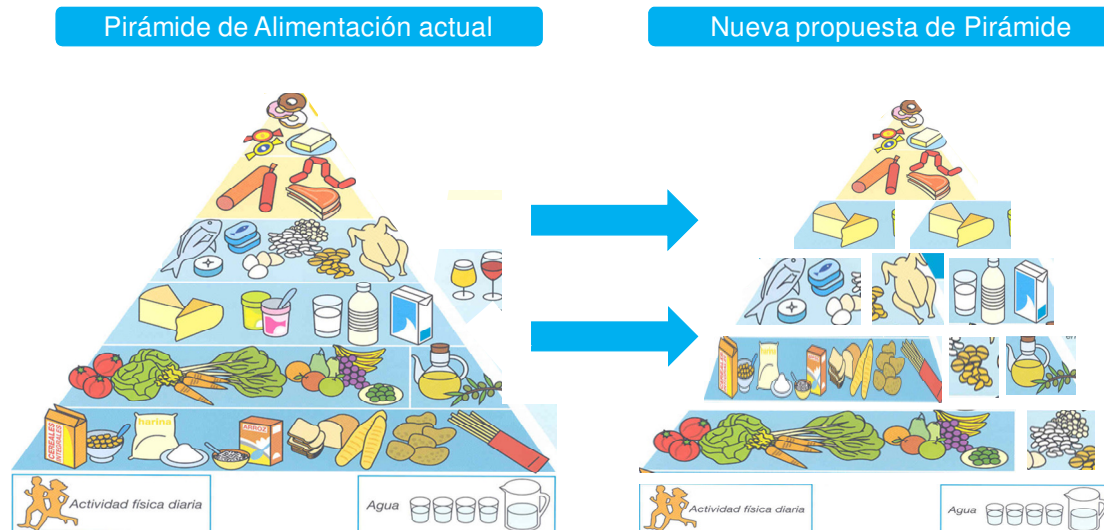
D. Giuseppe Russolillo nos dio unas claras recomendaciones: realizar actividad física de manera regular, no fumar, amamantar a los hijos, evitar el alcohol y mantener una alimentación rica en frutas, hortalizas y productos integrales puede ayudarnos en la prevención frente al cáncer.

Los avances en investigación nos aconsejan algunas modificaciones en la pirámide de alimentación. Una base de la alimentación formada por frutas, verduras y hortalizas. Cereales integrales y pastas integrales mejor que los alimentos refinados. Aprovechar los beneficios y aportes de legumbres y frutos secos. Aceite de oliva como grasa de elección. Leche, yogures, quesos y derivados mejor bajos en grasa o al menos, con una menor frecuencia. Consumo semanal (no necesariamente "diario") de pescado y carnes magras. Evitar las carnes rojas a favor de las carnes blancas. Dulces y similares, saborear con medida. Las especias también son un buen aliado

---

<sup>8</sup> Datos a nivel mundial, fuente: World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life, WHO Geneva 2002

que podrían beneficiar al organismo. Respecto al alcohol, mejor evitar, dada su relación directa con el cáncer y otras patologías.



## Agradecimientos

Al equipo de trabajo de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN): D. Giuseppe Russolillo Femenías, D<sup>a</sup>. Maria Manera, D. Julio Basulto y D. Eduard Baladia.

A Farline, por su patrocinio del estudio de opinión realizado a través del Observatorio del Cáncer **aecc**.