

CANCER Y ALIMENTACION

Ortiz Vásquez Solange Daniela¹
Colaboración: Aruquipa Aguirre Daniela Belén²

RESUMEN

El cáncer es una patología que se caracteriza por el crecimiento incontrolado que presentan algunas células, en cualquier órgano o tejido del cuerpo y posteriormente producir metástasis en sitios remotos y producir un deterioro de todo el organismo. Esta afección se presenta sin distinción de edad, sexo o raza por lo que es considerada una de las patologías que se presenta con mayor frecuencia en la población a nivel mundial con altos índices de mortalidad.

El consumo de alimentos ricos en fibra, así como de derivados lácteos pobres en IGF-I y aminas heterocíclicas, reducirán la probabilidad de desarrollar cáncer, por lo que el consumo de alimentos saludables es recomendable en todos los casos.

Uno de las indicaciones destacadas en la actualidad es el tipo de alimentación, por lo que es necesario conocer que el consumo de verduras y frutas, proteínas e hidratos de carbono son útiles siempre que no se exceda la cantidad normal de estas; además de evitar consumir alimentos poco saludables que en la actualidad tienen gran preferencia en la población, olvidando el riesgo de estos alimentos ya que se ha descrito que podrían ser inductoras de células cancerígenas.

PALABRAS CLAVE

Alimentación sana. Células cancerígenas. Dieta y cáncer.

ABSTRACT

Cancer is a disease characterized by uncontrolled cell growth in any organ or tissue in the body, and subsequently metastasizes to remote sites resulting in deterioration of the whole organism. This condition occurs regardless of age, gender or race so it is considered one of the diseases

that occurs most frequently in the population worldwide with high mortality rates.

Consuming foods rich in fiber and poor dairy products in IGF -I and heterocyclic amines, reduce the likelihood of developing cancer, so eating healthy foods is recommended in all cases.

One of the leading indications at present is the type of food, so it is necessary to know that eating fruits and vegetables, proteins and carbohydrates are useful when the normal amount of these is not exceeded, in addition to avoid consuming unhealthy foods that currently have strong preference in the population, the risk of forgetting these foods as it has been described that could be inducing cancer cells.

KEY WORDS

Healthy Food. Cancer cells. Diet and cancer.

INTRODUCCION

El proceso patológico denominado cáncer es una alteración caracterizada por el crecimiento incontrolado de las células, que son el componente fundamental del organismo; es por eso que al entrar en un desequilibrio de esta dimensión, el cuerpo humano sufre deterioro que en algunos casos puede llegar a ser mortal si no es tratado en forma temprana. Su detección en estadios iniciales puede combatirse de varias formas mediante el uso de cirugía, quimioterapia o radioterapia teniendo en ocasiones resultados positivos en el paciente.

Para comprender de manera adecuada esta patología es necesario conocer el proceso fisiológico de las células, las que se presentan en el organismo cumpliendo una función determinada, de acuerdo con la clase de órgano o tejido al que pertenecen.

Normalmente las células se multiplican a través de un proceso de mitosis, alcanzando la cantidad adecuada para órgano y sistema para así llevar a cabo de manera satisfactoria una función eficiente. En

¹ Univ. Quinto Año Facultad de Odontología UMSA
² Univ. Tercer año Facultad de Odontología UMSA

ocasiones, este proceso sufre una alteración y la mitosis celular se produce de forma descontrolada aun cuando el organismo no la necesita, sin embargo no solo se altera el proceso de creación de estas células si no también el proceso de fagocitosis de las mismas, reduciéndose una muerte celular programada. Al verse alterado todo este proceso el organismo no puede responder de manera satisfactoria a este descontrol y termina cediendo a la enfermedad.

Aunque todavía no se ha encontrado una causa fundamental para la aparición de las células anómalas, su aparición se presume por la presencia de varios factores que provocan la predisposición a esta alteración, como: factores hereditarios, factores de riesgo como el tabaco y uno de los más destacados en la actualidad es la alimentación.^{1-4,8}

ALIMENTACION Y SU RELACION CON LA APARICION DE CANCER

La alimentación es la función que se cumple a través de la ingestión de alimentos de manera voluntaria, ya que es un proceso imprescindible para el organismo debido a que de esta manera se aportan nutrientes necesarios que para proporcionar la energía adecuada y de esta manera mantener un estado óptimo de salud.

Sin embargo, es necesario recalcar que la alimentación es diversa en cada individuo, por distintos factores como la edad, el lugar o zona en la que habita e inclusive el trabajo que desarrolla el ser humano, lo que condiciona un determinado tipo de alimentación, la que sin embargo debe ser variada y equilibrada ya que cualquier exceso o déficit puede resultar perjudicial para la salud.

Aunque no se ha comprobado de manera exacta si la alimentación interviene de forma importante con la aparición o prevención del cáncer, muchos estudios indican que de algún modo el tipo de alimentos ingeridos pueden influir en este aspecto y la organización mundial de la salud (OMS) ha determinado que hasta el 30% de los casos de cáncer podrían evitarse con una adecuada y equilibrada alimentación, razón

por la cual se recomienda tener una alimentación saludable.

ALIMENTOS CANCERIGENOS Y NO CANCERIGENOS

No existe en sí un determinado alimento que provoque o no cáncer, sino la alimentación en su conjunto la que afecta en este aspecto. Sin embargo, no se puede descartar la posibilidad de que alguien que tenga una dieta sana no presente un determinado tipo de cáncer en algún momento de su vida, o asegurar que una persona que lleve una dieta mal equilibrada por mucho tiempo presente de manera obligatoria la enfermedad, ya que cada persona reacciona de manera individual y diferente a las demás.

A pesar de todo, algunos estudios han determinado que existen ciertos alimentos que previenen en cierto modo la aparición de esta patología y aunque la mayoría de las personas desconocen su cualidad previsoras de la aparición de cáncer, estos son muy comunes y fáciles de conseguirse en el mercado como por ejemplo: el ajo, tomate y cebolla, también las frutas como la sandía, ciruela, manzana y melón, algunas semillas como las de sésamo y lino, el aceite de oliva que es un alimento que resulta beneficioso para evitar la aparición de la enfermedad, así como los cereales, legumbres, alimentos probióticos y uno de los más consumidos por la población, el chocolate.

De igual forma se ha llegado a establecer que la leche materna tiene la beneficiosa facultad de eliminar a las células cancerígenas, debido a su bajo contenido en IGF-I, considerado como un poderoso estimulante para el crecimiento de células cancerosas.^{5-7,9,11}

Por el contrario los alimentos que de alguna manera pueden favorecer la aparición de cáncer son: el descontrolado consumo de carne debido al alto porcentaje de colesterol que posee, los alimentos que tienen excesiva cantidad de grasa, calorías e hidratos de carbono, otros alimentos perjudiciales para la salud son el café, edulcorantes artificiales y conservantes.

Es también importante destacar que la forma de cocinar los alimentos influye de igual manera a que un alimento tenga la propiedad de favorecer la aparición del cáncer, como es el caso de la carne que se cocina a la parrilla, ya que la misma casi siempre presenta lugares que se han quemado en el proceso de cocción, esto provoca la aparición de ciertas sustancias denominadas aminas heterocíclicas, consideradas cancerígenas. Pero no todas las personas reaccionan de manera igual al consumir estos alimentos, algunos lo asimilan de mejor forma y la enfermedad no aparece.

Otro factor influyente es el consumo de la denominada “comida chatarra” que es una de las favoritas por un gran porcentaje de la población, es precisamente este tipo de alimentación la más perjudicial para la salud, por ejemplo:

- Patatas fritas, las que son freídas a altas temperaturas con aceites hidrogenados, que obstruyen las arterias con grasas saturadas y grasas transgénicas, sustancias que de alguna manera favorecen la aparición de células cancerígenas. La reducción de los niveles de grasa circulante, aparentemente disminuyen los niveles circulantes de estrógenos, lo que recude la probabilidad de la replicación y diseminación de células cancerígenas, sobre todo en órganos susceptibles a cambios de los niveles hormonales estrogénicos, como el útero y mama.¹¹ En los varones el estímulo de la testosterona producidos por la misma causa también pueden ser reducidos al limitar la ingesta grasa.
- Perros calientes o hotdogs y carnes procesadas; en la mayoría de estos productos se encuentra una sustancia denominada nitrito de sodio, cuyo consumo mayor a 12 unidades al mes, aumenta el riesgo de la aparición de cáncer.
- Donuts o rosas fritas, que contienen entre sus ingredientes harina blanca, azúcar, aceites hidrogenados y archilamidas, consideradas uno de los peores alimentos cancerígenos que se puede consumir, habiéndose

determinado que comerlas en el desayuno resulta muy perjudicial para la salud.

- Carnes procesadas, que poseen en la mayoría de los casos el nitrito de sodio al igual que los perros calientes. Por su alto contenido en grasas saturadas, contribuyen al riesgo de cánceres diversos, y si se limita su consumo también resulta beneficioso para el corazón, además de evitar la aparición de otras enfermedades como la diabetes tipo 2.

Se recomienda de igual forma, que el consumo de fibra debe ser igual o mayor a la de proteínas en la dieta, con el fin de proporcionar elementos de permitan desechar los excedentes calóricos y aminas heterocíclicas producto del consumo de proteínas o del metabolismo muscular por acción del calor.¹¹

Tampoco se debe olvidar al alto porcentaje de consumo de alcohol que se presenta en la actualidad, en especial por personas jóvenes, quienes desconocen que estas sustancias son las más perjudiciales para salud ya que son verdaderos precursores de células cancerígenas además de otras enfermedades como la cirrosis hepática entre otras.⁶⁻⁹

ALIMENTACION EN PERSONAS QUE PRESENTAN CANCER

Como ya se mencionó es necesario tener una alimentación sana para evitar la aparición del cáncer, pero también es necesario comprender el énfasis que se debe dar a la alimentación de las personas que padecen este mal, y aunque la mayoría de los individuos creen que los pacientes que padecen esta patología necesitan únicamente mantener una dieta sana, rica en frutas, verduras y cereales se equivocan, ya que estos pacientes no solo deben tener una dieta con estos componentes si no también deben contar con una cantidad adecuada de carnes, huevos, lácteos y alimentos con azúcar, sin exceder en su consumo ya que el organismo los necesita para mantener la energía requerida y así cumplir sus funciones de manera correcta, además de darle una buena calidad de vida al enfermo.

Una de las diferencias más importantes con el metabolismo de una persona sana, es que aunque esta no consume la cantidad necesaria de alimentos, su cuerpo responde satisfactoriamente con cualquier actividad que necesite cumplir, lo que no pasa con el organismo de una persona enferma, es por esto importante cambiar ese falso concepto de que un paciente enfermo solo debe consumir frutas y verduras, ya que también necesita añadir a su dieta calorías y proteínas.⁵

CONSEJOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD

Mantener un buen estado de salud no necesita únicamente mantener una dieta sana y equilibrada, se requiere de varios factores que deben estar en equilibrio, se necesita mantener un peso recomendable y no llegar al sobrepeso y mucho menos la obesidad, para esto se debe evitar tener una vida sedentaria, por lo que es recomendable realizar deporte, acompañado de algún tipo de actividad física regular, como caminar diariamente por lo menos veinte minutos, ya que esto no resulta beneficioso solo para conservar un peso ideal sino también para evitar afecciones cardíacas y pulmonares en un futuro; y uno de los consejos más importantes es limitar el consumo de bebidas alcohólicas al mínimo o en el mejor de los casos evitarlas totalmente al igual que el consumo de tabaco que no solo perjudica la salud del individuo consumidor, también lo hace con las personas que lo rodean.¹⁻¹⁰

BIBLIOGRAFIA

1. OMS. Organización Mundial de la Salud. 2014. Disponible en: URL <http://www.who.int/topics/cancer/es/> Accedido en fecha 27 de febrero de 2014.
2. Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de Salud de EEUU. Estados Unidos. 2011. Disponible en: URL <http://www.cancer.gov/espanol/recursos/hojas-informativas/tipos/cancer-respuestas>. Accedido en fecha 27 de febrero de 2014.
3. UNED. Facultad de ciencias nutrición y dietética. Guía de Alimentación y salud. Alimentación en las enfermedades: Cáncer. 2014. Disponible en: URL <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/cancer/index.htm> Accedido en fecha 28 de febrero de 2014.
4. Fernández O. Libro de alimentación anticáncer. Los alimentos anticáncer. 2012. Disponible en: URL <http://www.misrecetasanticancer.com/p/libro-alimentacion-anticancer.html> Accedido en fecha de de febrero de 2014.
5. Instituto Nacional de Cáncer. Consejos de alimentación antes durante y después del tratamiento del cáncer. España. 2013. Fecha de acceso: Disponible en: URL <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf> Accedido en fecha 1 de marzo de 2014.
6. Fundación vivo sano. Alimentación sana. Madrid España. 2014. Disponible en: URL http://www.vivosano.org/es_ES/%C3%81reas/CuerpoSano/Alimentaci%C3%B3nsana.aspx?gclid=CMan9-ze8rwCFTIV7Aodb1EA4A Accedido en fecha 1 de marzo de 2014.
7. Hoyos Miller J. Participedia la vida más fácil. Cómo prevenir el cáncer con una buena alimentación 2012. Disponible en URL <http://salud.practicopedia.lainformacion.com/nutricion/como-prevenir-el-cancer-con-una-buena-alimentacion-20582> 2013 Accedido en fecha 27 de febrero de 2014.
8. Varios. Diccionario médico. Ediciones científicas y técnicas S. A. Editorial Masson. Barcelona España. 2010; 19, 87.
9. Varios. Cómo alimentarse sanamente. 2014. Disponible en: URL <http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/actualizaciones/alimentarse%20sanamente.htm> Accedido en fecha 27 de febrero de 2014.
10. Adams M. Los cinco alimentos más causantes de cáncer. 2006. Disponible en: URL <http://caminante.wordpress.com/2009/01/09/los-cinco-alimentos-mas-causantes->

de-cancer/ Accedido en fecha 28 de febrero de 2014.

11. El manual del sobreviviente. Una alimentación adecuada para sobrevivir al cáncer. EEUU. Càncer Project. 2005