

DERECHOS DE AUTOR  
**ncosalud**

**ncosalud**  
**ana**



# Mitos y Realidades de los Alimentos y su relación con el Cáncer



**Lic. N.D. Mónica Bamonde**

**CNP 4459**



## Generalidades

La prevención ayuda a detectar a tiempo el cáncer y evitar los factores externos que pueden provocarlo disminuyendo así el riesgo de sufrir uno

### Prevención primaria

Adopción de nuevos hábitos saludables.

Es necesario recibir información para adoptar y mantener hábitos de vida saludables: conocer los factores de riesgo.

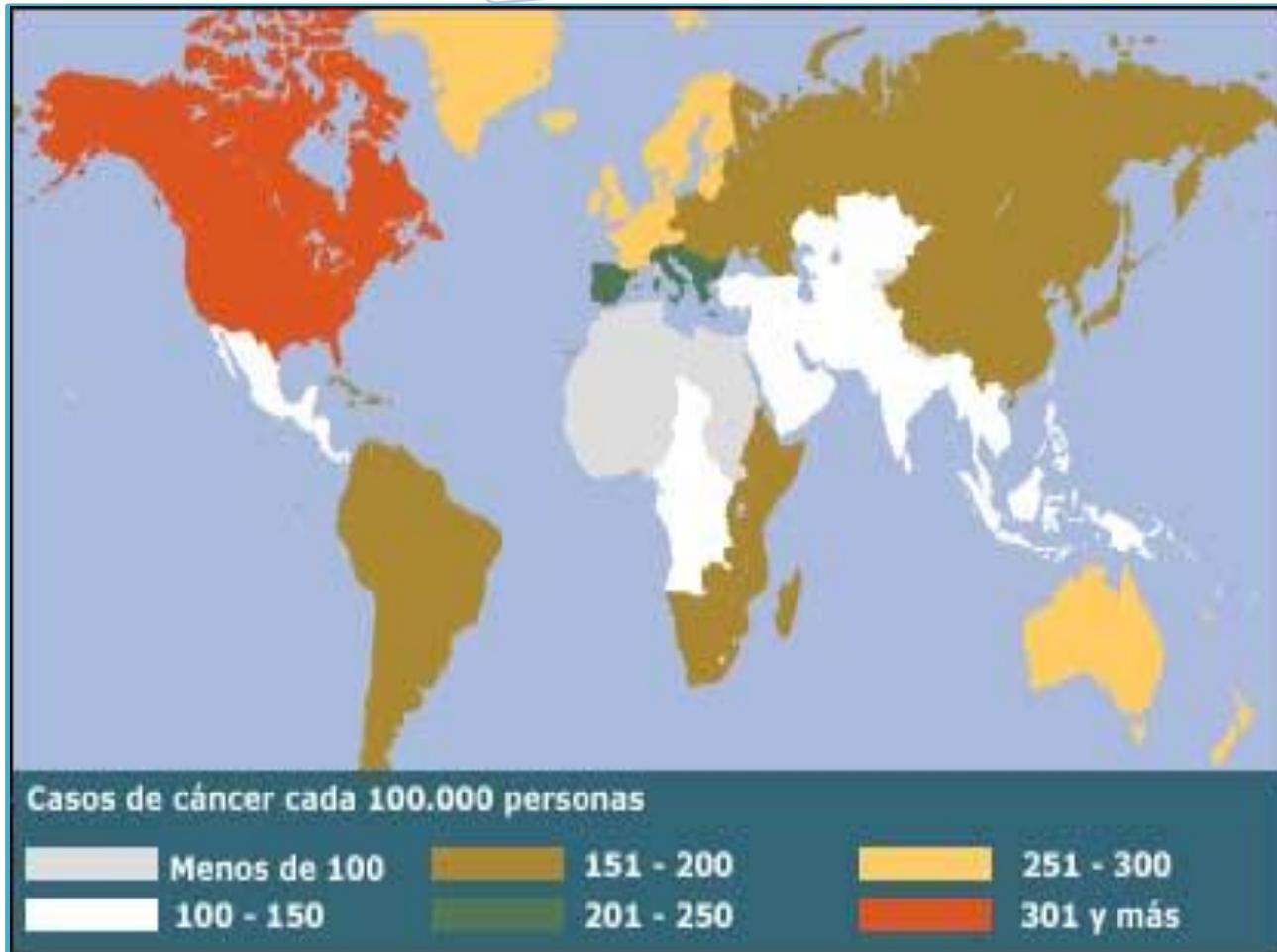
Para la gran mayoría de personas que no fuman, los hábitos más importantes a tener en cuenta son mantener un peso saludable, elecciones saludables de alimentos y realizar actividad física.

Estos son los mismos factores relacionados con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes

**Mejorar nuestra alimentación, no fumar y estilo de vida más activo.**

# Mapa mundial de casos de cáncer

Fuente: BBC.com



# Mitos

1. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer?
2. Antioxidantes y prevención
3. Los alimentos Transgénicos representan un riesgo para la salud?
4. El Colesterol aumenta el riesgo de tener cáncer?
5. Comer menos grasa disminuye los riesgos?
6. Las grasas trans aumentan el riesgo ?
7. El café causa cáncer?
8. El pescado protege contra el cáncer?
9. Causan cáncer los aditivos alimentarios?
10. El ajo previene el cáncer?
11. Un alto consumo de sal aumenta los riesgos de padecer cáncer?
12. La soya protege contra el cáncer?
13. Los suplementos nutricionales disminuyen los riesgos de padecer cáncer?
14. Se obtienen los mismos beneficios de consumir frutas y verduras al tomar una pastilla?
15. El té disminuye el riesgo de padecer cáncer?
16. Consumo de azúcar empeora el cáncer?
17. Los edulcorantes pueden producir enfermedades?



# 1. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer?

Sí. Eleva el riesgo de contraer cánceres de: boca, faringe, laringe, esófago, hígado, mama, colon y recto.

Existe cierta evidencia de páncreas

Se debe limitar su consumo a no más de 2 copas/día para hombres y 1 para mujeres.

**Combinación de alcohol + tabaco** aumenta el riesgo de contraer cáncer mucho más que los efectos individuales que tiene cada uno por sí solos. (boca, laringe, esófago)

Consumo habitual de alcohol se asocia con un riesgo aumentado de cáncer de mama para las mujeres.

Exceso de alcohol contribuye en la ganancia de peso.



## 2. Antioxidantes y prevención

Cuerpo usa ciertos nutrientes de las frutas y verduras para protegerse y combatir el daño a los tejidos que produce el metabolismo normal (oxidación).

Este daño se asocia con un riesgo aumentado de cáncer, se cree que estos nutrientes llamados antioxidantes protegen contra el cáncer.

Vegetales (incluyendo menestras) y frutas son alimentos complejos, contienen numerosos beneficios: vitaminas, minerales, fibra, carotenoides, y otras sustancias bioactivas como terpenos, esteroides, indoles y fenoles que ayudan en la prevención del cáncer

Evidencia sugiere que esta disminución está asociada a: boca, pulmón, faringe, laringe, esófago, estómago, colon y recto



**Las personas que consumen vegetales mantienen un mejor peso y menor riesgo asociado a la obesidad  
 Los vegetales tienen menos calorías, mayor cantidad de fibra, más agua y brindan mayor saciedad.**

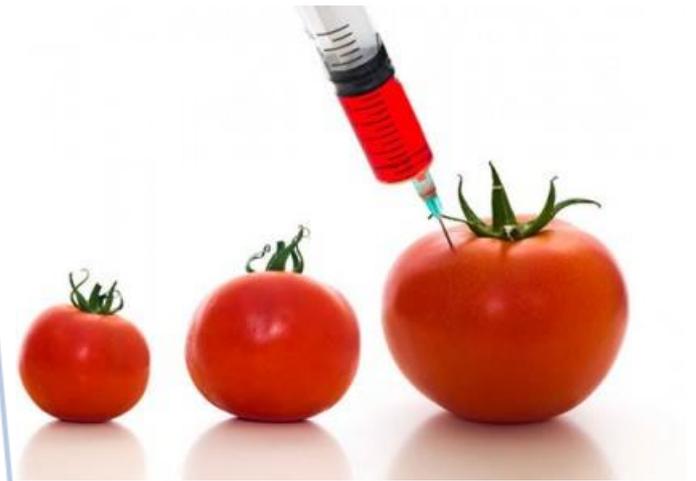
### 3. Los alimentos transgénicos representan un riesgo para la salud?

Se producen al añadir genes de otras plantas u organismos para hacer que una planta sea más resistente a las plagas.

Algunos genes mejoran el sabor y/o la composición nutritiva, o facilitan la digestión de los alimentos.

Estos genes añadidos pueden crear sustancias que pueden causar reacciones dañinas a las personas sensibilizadas o alérgicas.

Actualmente no hay pruebas que evidencien que las sustancias contenidas en los alimentos producidos mediante bioingeniería disponibles en el mercado sean peligrosas o puedan aumentar o reducir el riesgo de cáncer.



## 4. El Colesterol aumenta el riesgo de tener cáncer?

El **colesterol** proviene sólo de alimentos de origen animal: carne, lácteos, huevos y grasas animales (como la manteca).

Algunos de estos alimentos (carnes rojas y procesadas) están asociados a un riesgo mayor de ciertos cánceres, al momento existe muy poca evidencia que indique que este riesgo aumentado esté asociado específicamente con el colesterol.

El exceso de colesterol en sangre está relacionado con enfermedades cardiovasculares, pero no el colesterol dietario sino el que se produce en el organismo por exceso de grasas no saludables (frituras, grasas trans).



## 4. El Colesterol aumenta el riesgo de tener cáncer?

Estudios epidemiológicos han reportado una asociación entre consumo elevado de carnes procesadas (salchichas, tocino, hotdog) y carnes rojas (res, cerdo y cordero) y el incremento de la incidencia de cáncer y mortalidad.

La evidencia actual indica que aproximadamente se incrementa entre el 15 y 20% el riesgo de cáncer al colon o recto por cada 100g de carne roja o 50g de carne procesada por día.



## 5. ¿Comer menos grasa disminuye los riesgos?

Existe muy poca evidencia sobre cómo afecta la cantidad total de grasa que una persona consume con su riesgo de desarrollar cáncer.

Alimentación rica en grasas tiende a ser alta en calorías, lo que puede contribuir a la obesidad, que a su vez se asocia con un riesgo aumentado de desarrollar varios tipos de cáncer.

Existe poca evidencia que indique que otros tipos de grasa (ácidos grasos omega-3, encontrados principalmente en el pescado), los ácidos grasos monoinsaturados (encontrados en los aceites de oliva y canola), u otras grasas poliinsaturadas reduzcan el riesgo de cáncer.



## 5. ¿Comer menos grasa disminuye los riesgos? ?

EEUU: se estima que el sobrepeso y obesidad representan entre el 14 y 20% de la mortalidad por cáncer.

**Tipos de cancer:** seno en mujeres post menopáusicas, colon, recto, endometrio, riñón, esófago, páncreas

Adicionalmente: grasa abdominal está asociada con cancer colorectal y probablemente con un alto riesgo de cancer al pancreas, endometrio y al seno en mujeres postmenopáusicas

**Mecanismo:** efectos sobre la función inmune y la inflamación, modificación de niveles hormonales (insulina y estradiol), factores que regulan el crecimiento y proliferación de células, proteínas que originan que las hormonas estén disponibles para los tejidos.

Puede incrementarse el riesgo de adenocarcinoma de esófago por incremento del reflujo GE.

Bajando el 10% del peso corporal se modifican los factores de riesgo.



## 6. ¿Las grasas trans aumentan el riesgo ?

Las grasas trans o saturadas se producen durante el proceso de hidrogenado de los aceites como las margarinas o la manteca para hacer que permanezcan en estado sólido a temperatura ambiente.

Investigaciones demuestran que elevan los niveles de colesterol en la sangre.

Su asociación con el riesgo de cáncer no ha sido determinada, se recomienda reducir al mínimo su consumo.



## 7. ¿El café causa cáncer?

La cafeína puede empeorar los síntomas de las masas fibroquísticas del seno (un tipo benigno de enfermedad de la mama) en algunas mujeres, pero no hay pruebas que demuestren que aumente el riesgo de desarrollar cáncer de mama ni otros tipos de cáncer.

La asociación entre el café y el cáncer del páncreas, la cual ha sido muy comentada en los medios de comunicación, no ha sido confirmada por estudios recientes.

**No se ha demostrado que haya relación entre tomar café y el riesgo de cáncer.**



## 8. ¿El pescado protege contra el cáncer?

Fuente rica en ácidos grasos omega-3.

Resultados de estudios en animales indican que estos ácidos grasos suprimen la formación del cáncer o desaceleran su crecimiento, pero la evidencia sobre un posible beneficio para los humanos es limitada.

Comer pescado rico en ácidos grasos omega-3 está asociado con una reducción en el riesgo de enfermedad cardíaca.

Las investigaciones aún no han demostrado si el consumo de omega-3 o suplementos de aceites de pescado produce los mismos beneficios posibles que comer pescado.



## 9. ¿Causan cáncer los aditivos alimentarios?

Se añaden sustancias a alimentos para su mayor conservación y para realzar su color, sabor y textura.

Los aditivos nuevos pasan por la aprobación de la Food and Drug Administration (FDA) antes de ser usados en los alimentos.

Se realizan pruebas en animales para saber si hay efectos en el desarrollo de cáncer.

El procesamiento de las carnes mediante la adición de preservantes como sal o nitrito de sodio para prevenir la contaminación bacteriana o para preservar el color y/o sabor puede introducir compuestos que pueden elevar el riesgo de cáncer.

El refinamiento de los cereales disminuye la fibra y otros compuestos que reducen los riesgos

El proceso de hidrogenación de vegetales produce grasas trans, existe evidencia de que influencia en los riesgos de cáncer, así como originan daños en las grasas de la sangre



**Consejo: Leer las etiquetas**

## 10. El ajo previene el cáncer?

Los beneficios a la salud que brindan los compuestos de alium, contenidos en el ajo y otras verduras de la familia de la cebolla, han recibido mucha publicidad.

Se está estudiando el ajo para determinar su capacidad de reducir el riesgo de cáncer, pero **aún no hay pruebas contundentes** que apoyen una función específica de este vegetal en la prevención



## 11. ¿Un alto consumo de sal aumenta los riesgos de padecer cáncer?

Estudios realizados: asociación entre dietas que contienen una gran cantidad de alimentos curados con sal y riesgo aumentado de cáncer estomacal, nasofaríngeo y de garganta.

No hay evidencia que indique que el consumo moderado de sal que se utiliza para cocinar o sazonar los alimentos afecte el riesgo de cáncer.



## 12. ¿La soya protege contra el cáncer?

### Fuente excelente de proteína y una buena alternativa a la carne

Contiene fitoquímicos, función estrogénica, en estudios con animales, ofrecen protección contra los cánceres que dependen de las hormonas.

Poca información que demuestre que los suplementos de soya pueden disminuir el riesgo de cáncer.

*Altas dosis de soya pudieran aumentar el riesgo de los cánceres que responden al estrógeno, tales como el cáncer de mama o de endometrio.*

**Mujeres con cáncer de mama deben consumir sólo cantidades moderadas de productos de soya** como parte de una alimentación vegetal saludable, y no deben ingerir altos niveles de soya en sus dietas o consumir fuentes concentradas de soya, tal como píldoras que contienen soya, o polvos o suplementos que contengan altas cantidades de isoflavones.



## 12. Los suplementos nutricionales disminuyen los riesgos de padecer cáncer?

No hay pruebas que demuestren que el consumo de suplementos pueda reducir el riesgo de cáncer, e incluso puede que algunos suplementos en altas dosis aumenten el riesgo

### **Evidencia:**

Alimentación rica en vegetales puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer.



## 14. ¿Se obtienen los mismos beneficios de consumir frutas y verduras al tomar una pastilla?

No. Compuestos saludables que se encuentran en las frutas y verduras muy probablemente funcionan en conjunto para bajar el riesgo de cáncer.

Las pastillas que se venden como equivalentes al consumo de frutas y verduras a menudo tienen sólo una pequeña fracción de estos compuestos. **Los alimentos son la mejor fuente de vitaminas y minerales.**

Los suplementos pueden ser útiles en ciertas circunstancias: embarazadas, alergias, intolerancias u otros problemas.

**Mejor opción:** suplemento multivitamínico / mineral que no contenga más del 100% del "valor diario" de la mayoría de los nutrientes

***El mejor consejo es que consumamos alimentos naturales, controlando la ingesta total de calorías***



## 15. ¿El té disminuye el riesgo de padecer cáncer?

Investigaciones han concluido que el té puede servir de protección contra el cáncer debido a su contenido de antioxidantes.

En los estudios realizados con animales, algunos tipos de té (incluyendo el té verde) han demostrado que reducen el riesgo de cáncer, pero los hallazgos de los estudios hechos en humanos son mixtos



## 16. El consumo de azúcar empeora el cáncer?



No, directamente.

Investigaciones indican que las células cancerosas consumen más azúcar (glucosa) que las células normales, ningún estudio ha demostrado que consumir azúcar hará que el cáncer empeore o que, si se deja de consumir azúcar, el cáncer disminuye o desaparece.

Alimentación con alto contenido de azúcar → aumento excesivo de peso → obesidad está asociada a riesgo elevado de padecer varios tipos de cáncer.

Azúcar aumenta la ingestión de calorías vacías, sin nutrientes que pueden reducir el riesgo del cáncer.

Azúcar blanca (refinada) no es distinta al azúcar morena (sin refinar) o a la miel con respecto a estos efectos en el peso corporal o la insulina.

*El mejor consejo es que consumamos alimentos naturales, controlando la ingesta total de calorías*

### **Limitar:**

pasteles, tortas, bizcochos, dulces, galletas, cereales azucarados, y refrescos con alto contenido de azúcar

## 17. ¿Los edulcorantes artificiales pueden producir cáncer ?

No. Los investigadores han realizado estudios sobre la seguridad de los edulcorantes artificiales: sacarina (Sweet 'N Low®, Sweet Twin®, NectaSweet®); ciclamato; aspartamo (Equal®, NutraSweet®); acesulfamo de potasio (Sunett®, Sweet One®); sucralosa (Splenda®); y neotame y no han encontrado ninguna evidencia de que causen cáncer en seres humanos.

Todos excepto el ciclamato, han sido aprobados por la FDA para su comercialización en Estados Unidos

Aspartame: a la fecha no hay pruebas que demuestren alguna relación entre su consumo y un riesgo aumentado de cáncer. Solamente personas con fenilcetonuria deben evitar alimentos y bebidas que lo contengan



# CONCLUSIONES



- ▶ Tener y mantener hábitos de vida saludables, tanto de alimentación, como no fumar y realizar actividad física puede prevenir diversos tipos de cáncer
- ▶ Durante la enfermedad contribuye a mejorar la calidad de vida

# Plato Saludable

DERECHOS DE AUTOR  
Sncosalud



# Muchas gracias....

Lic. Mónica Bamonde

CNP 4459

[monica@tenu3.com.pe](mailto:monica@tenu3.com.pe)