

Del cáncer a la nutrición

Ramos Jiménez, Daniela

2020-11-09

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4786>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Del cáncer a la nutrición

Daniela Ramos Jiménez

Publicado en “Síntesis”, el 09 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011091116431956>

Octubre es un mes que se caracteriza por campañas públicas y privadas que intentan que la población sea un poco más consciente sobre la importancia de la detección del cáncer de mama que, si bien es una enfermedad que no se puede prevenir del todo, sí se puede tener algunas estrategias que ayuden a reducir el riesgo del desarrollo de este.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2018 la carga de cáncer en la población ascendió a 18 millones de casos y 9.6 millones de fallecimientos, siendo los principales tipos de cáncer causantes de muertes fueron el pulmonar, el mamario y el colorrectal. En México las cifras no son tan distintas pues para el 2015, el cáncer de mama provocó 11 decesos por cada 100 mil habitantes, siendo los tipos de cáncer más comunes el cáncer mamario y de próstata.

Entonces la pregunta obligada ¿Qué tiene que ver el cáncer con la nutrición? La respuesta no es tan sencilla, pero en realidad es una relación muy cercana e importante ya que se sabe que los estilos de vida poco saludables en los que se incluye el tabaquismo, la falta de actividad física y una alimentación

poco saludable que incluye alimentos ultraprocesados ricos en grasas saturadas (alimentos fritos, capeados o que llevan mucha grasas en su preparación), azúcares refinados (como refrescos, postres o alimentos hechos con gran cantidad de azúcar), aunado a una falta en el consumo de alimentos como frutas y verduras, a largo plazo es la fórmula perfecta para el desarrollo de muchas enfermedades como diabetes o hipertensión, sin embargo este mismo estilo de vida se ha asociado directamente con algunos tipos de cáncer incluido el de mama.

Una de las explicaciones más cercanas del por qué la alimentación está relacionada directamente con el desarrollo del cáncer es la falta de antioxidantes, esto es debido a que enfermedades como la diabetes, hipertensión y el propio cáncer causan un tipo de inflamación en las células del cuerpo pero que tiene como características que es de bajo grado y de larga duración, por lo que sus consecuencias en la salud no se presentan hasta después de mucho tiempo de evolución del problema. Esta inflamación provoca la producción de cierto tipo de sustancias que causan un desequilibrio en el cuerpo dentro de ellos están los radicales libres que dicho en otra manera son sustancias que de no controlarse pueden provocar daños irreversibles en el modo en que trabajan nuestras células, dichas sustancias pueden ser controladas gracias a la presencia de los antioxidantes presentes en frutas y verduras. Por lo que una dieta donde el consumo de estos grupos de alimentos tan importante se dé de una manera muy

baja o esporádica, entonces que no nos sorprenda por que las tasas de enfermedades crónicas incluidos el cáncer es tan grande.

Hemos convertido nuestra manera de comer en un estilo rápido y poco saludable en donde es más rápido y fácil consumir algún alimento frito acompañado con una bebida rica en azúcares como los refrescos, antes que consumir una rica sopa poblana con chile poblano, elote fresco y champiñones, o un guisado de res o de pollo sin piel acompañado de calabacitas y ejotes y de postre un par de mandarinas porque están de temporada y por ende son más baratas. Como sociedad se ha hecho una transición a la selección poco saludable de las calorías cuando los beneficios en salud que tienen los alimentos los tenemos realmente cerca en los mercados donde encontramos frutas y verduras frescas que se producen en nuestra región y que al ser cercanos y de temporada son realmente más económicos.

Por lo que en este mes de concientización sobre el cáncer de mama, también vale la pena hacer conciencia que si bien no podemos prevenir el desarrollo del cáncer por completo, sí podemos reducir los riesgos a través de estrategias de mejora en el consumo de los alimentos dándole prioridad al consumo de frutas y verduras de temporada y locales, acompañados por supuesto de las leguminosas como frijoles alubias o lentejas, preferir grasas saludables como el aguacate y cierto tipos de alimentos de origen animal como pollo, huevo, carnes con poca grasa y si es posible un poco de pescado sin olvidar moderar el consumo de tortillas, arroz o pan, que son tan importantes dentro de cultura

alimentaria mexicana. Sin olvidar por supuesto que una alimentación saludable debe ir acompañado por al menos 30 min diarios de actividad física y evitar el tabaquismo.