

Portada > Salud > **Cáncer**

**SEGUNDO INFORME MUNDIAL**

## La obesidad, el alcohol y la carne roja aumentan el riesgo de cáncer

- 'Cualquier actividad física protege contra algunos cánceres', señala el documento
- El papel protector de frutas y verduras no se ha demostrado al cien por cien

Actualizado martes 06/11/2007 20:43 (CET)

**MARÍA VALERIO**

MADRID.- Después de cinco años de trabajo, un grupo de expertos de nueve universidades de todo el mundo ha dado a conocer el segundo informe mundial sobre dieta y cáncer del World Cancer Research Fund (WCRF). Este trabajo recopila la información más actualizada sobre los peligros o el papel protector que algunos alimentos pueden tener frente al cáncer.

Entre sus principales conclusiones, este análisis alerta sobre todo contra la obesidad y el alcohol en el desarrollo del cáncer. Además, asegura categóricamente que **un consumo elevado de carne roja aumenta un 30% el riesgo de desarrollar un tumor colorrectal**. Menos evidencias avalan el papel protector de la fruta y la verdura, sobre las que no existen datos concluyentes que demuestren que previenen la enfermedad tumoral.

Pese a ello, los expertos advierten que la población mundial debería elevar su ingesta de alimentos 'verdes' hasta, al menos, las cinco unidades al día ya que sí está demostrado que **"la mayoría de las dietas que protegen contra el cáncer están compuestas sobre todo por alimentos de origen vegetal"**. De hecho, el panel señala que el consumo medio de hortalizas y frutas debería ser al menos de 600 gramos diarios.

Es la segunda vez que este grupo de especialistas da a conocer el informe del WCRF, que se presentó simultáneamente en Londres (Reino Unido) y Washington (EEUU) la semana pasada. Se trata de un esperado documento que avala con cifras una cuestión ampliamente debatida por la comunidad científica: la relación entre los alimentos que comemos y la aparición de tumores malignos.

### Los principales peligros

Según el documento, la **obesidad** aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer: esófago, colon, páncreas, mama, endometrio y riñón. Para frenar la actual tendencia al alza en el peso de las



Los expertos advierten especialmente contra la obesidad y la carne roja (Foto: REUTERS | Claro Cortes)

sociedades modernas, el panel cifra en 21 ó 23 el índice ideal de masa corporal en la población adulta (este índice se obtiene de dividir el peso en kilos entre la estatura en metros elevada al cuadrado). En la actualidad, en el Reino Unido la media nacional roza ya los 27 y en España es de 25 en las mujeres y 26 en los varones. "El mantenimiento de un peso saludable a lo largo de toda la vida puede ser una de las formas más importantes de protegerse del cáncer", concluyen.

También en el caso del **alcohol** estos expertos optan por reducir la ingesta, ya que el abuso de bebidas alcohólicas se relaciona con la aparición de tumores en boca, faringe, laringe, esófago, colon y mama. Además, este hábito provoca cirrosis, una condición que predispone a sufrir cáncer hepático.

El documento advierte de que los patrones de cáncer han ido cambiando en las últimas décadas a medida que las poblaciones migran de un lugar a otro del mundo, y coincidiendo con el proceso de "industrialización y urbanización". Uno de los capítulos está dedicado a la **actividad física**, que en casi todos los países desarrollados "está por debajo de aquellos a los que por su naturaleza están adaptados los humanos". En este sentido, el trabajo es claro: "Todas las formas de actividad física protegen contra algunos tipos de cáncer, del mismo modo que existe una relación causal entre las formas sedentarias de vida y esos cánceres".

La conclusión más respaldada tiene que ver con **el consumo excesivo de carne roja**, directamente relacionada con la aparición de tumores colorrectales. La ingesta semanal de este alimento no debería superar los 300 gramos, aunque en Reino Unido ya alcanza los 970 gramos en hombres y más de medio kilo en mujeres.

Por primera vez un material de este tipo incluye además recomendaciones sobre la **lactancia materna**, que debería prolongarse hasta los seis meses de vida de manera exclusiva, "un hábito que protege tanto a la madre como al niño".

Como explica a elmundo.es el doctor Carlos Alberto González, responsable del servicio de Epidemiología del Instituto Catalán de Oncología (ICO) y participante en el estudio, hay que tener en cuenta que este tipo de metaanálisis tienen ciertos **defectos metodológicos**.

A su juicio, el principal de ellos es que se incluyen todos los estudios publicados sobre dieta y cáncer, sin tener en cuenta su calidad, por lo que es posible que algunos efectos estén desfigurados. Pese a estas pegas, y a que en algunos casos puede tratarse de subestimaciones, el doctor González recuerda que se trata del intento más serio y riguroso llevado a cabo nunca para determinar la relación entre dieta y cáncer.

De hecho aclara, se trata de un informe conservador, por lo que en el caso de los factores 'negativos' sus efectos podrían ser en realidad mayores de lo que alerta el documento.

[Portada](#) > [Salud](#) > **Cáncer**



© Mundinteractivos, S.A.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/11/05/oncologia/1194289302.html>