

Conmemorando el Día Mundial contra el Cáncer.

Según el comunicado de prensa 61/18 publicado el 2 de Febrero de 2018 por el INEGI "Instituto Nacional de Estadística y Geografía, de manera generalizada los índices de cáncer siguen en aumento y pese a lo que se especule, los resultados hablan por sí solos.

Sabemos que el enfoque de las farmacéuticas y gran parte del sector hospitalario va dirigido casi exclusivamente a la cura, dejando en un tercer plano la causa, que para mi muy particular punto de vista, es lo que debería tener mayor prioridad si queremos revertir esa terrible tendencia desesperanzadora que no cesa de incrementarse año con año (excepto cuando se implementan acciones preventivas, o cuando se reportan casos falsamente diagnosticados y luego utilizados como casos exitosos de cura y supervivencia!).

La toxicidad que nos circunda juega un papel preponderante en nuestra salud. Dicho de otra forma, las miles de sustancias tóxicas y dañinas que invaden nuestras vidas hacen que cada día sea más difícil el que uno pueda gozar de salud y bienestar. Si bien es verdad que tantito veneno no mata, la suma de tantitos es equivalente a la gota que va llenando el vaso hasta que se derrama.

Debido a su relevancia epidemiológica, el 4 de febrero de cada año se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer, con lo que se busca la disminución de muertes por esta enfermedad y el fomento de acciones preventivas. Con la esperanza de que la población en general caiga en cuenta de que la salud individual es, en primera instancia, responsabilidad de cada individuo y no de las instituciones de salud, a continuación traducimos y replicamos parcialmente un interesante reportaje realizado por la Agencia de noticias CNN, escrito por Jacqueline Howard, con la colaboración de Jen Christensen y Susan Scutti.

Un estudio reciente descubrió que tu dieta podría tener más impacto en tu riesgo de padecer cáncer de lo que podrías pensar. Se estima que 80,110 nuevos casos de cáncer entre adultos mayores de 20 años en los Estados Unidos en 2015 fueron atribuibles simplemente a una dieta pobre, según el estudio, publicado en el JNCI Cancer Spectrum.

"Esto equivale a alrededor del 5.2% de todos los casos de cáncer invasivo recién diagnosticados entre adultos estadounidenses en 2015", dijo el Dr. Fang Fang Zhang, epidemiólogo de nutrición y cáncer de la Universidad de Tufts en Boston, quien fue el primer autor del estudio.

"Esta proporción es comparable a la proporción de carga de cáncer atribuible al alcohol", dijo. **"Comer comida chatarra vinculada al mayor riesgo de numerosos cánceres."**

Los investigadores evaluaron siete factores dietéticos: una baja ingesta de verduras, frutas, granos integrales y productos lácteos y una alta ingesta de carnes procesadas, carnes rojas y bebidas azucaradas, como los refrescos.



El estudio incluyó datos sobre la ingesta alimentaria de adultos en los Estados Unidos entre 2013 y 2016, que provienen de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición, así como datos sobre la incidencia nacional de cáncer en 2015 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.

Según un estudio, comer tan solo una rebanada de tocino al día está relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal. Los investigadores utilizaron un modelo comparativo de evaluación de riesgos, que implicó estimar el número de casos de cáncer asociados con una dieta deficiente y ayudó a evaluar la cantidad de dieta que puede desempeñar un papel en la carga de cáncer de los EE. UU. Esas estimaciones se realizaron utilizando asociaciones de dieta y cáncer que se encuentran en estudios separados. "Estudios previos proporcionan evidencia sólida de que un alto consumo de carne procesada, así como un bajo consumo de granos enteros, son ambos factores que aumentan el riesgo de cáncer colorrectal", dijo Zhang. "Sin embargo, nuestro estudio cuantificó el número y la proporción de nuevos casos de cáncer que son atribuibles a una dieta pobre a nivel nacional".

Cáncer colorrectal: lo que necesitas saber.

Los investigadores encontraron que los cánceres de colon y recto tenían la mayor cantidad y proporción de casos relacionados con la dieta, con 38.3%. Cuando se observaron los hallazgos por dieta, el bajo consumo de granos enteros y el consumo de muchas carnes procesadas contribuyeron a la mayor carga de cáncer.

Además, los hombres de 45 a 64 años y las minorías étnicas, incluidos los negros y los hispanos, tenían la mayor proporción de la carga de cáncer asociada a la dieta en comparación con otros grupos. (ver comentario al final del artículo)

Alimentos ultraprocesados vinculados a un mayor riesgo de cáncer.

El estudio tenía algunas limitaciones, incluido que los datos no podían arrojar luz sobre cómo la asociación entre la dieta y el riesgo de cáncer puede cambiar a medida que una persona envejece. Además, se necesita más investigación para determinar si surgiría una asociación similar para otros años y períodos de tiempo. En general, "la dieta se encuentra entre los pocos factores de riesgo modificables para la prevención del cáncer", dijo Zhang. "Estos hallazgos subrayan las necesidades de reducir la carga de cáncer y las disparidades en los Estados Unidos al mejorar la ingesta de grupos de alimentos y nutrientes clave". Evite estos alimentos 'ultraprocesados' y podría vivir más tiempo.

Los alimentos ultraprocesados ocupan una parte cada vez mayor de la dieta mundial. Un estudio de 2016 encontró que el 60% de las calorías en la dieta estadounidense promedio provienen de este tipo de alimentos, y un estudio de 2017 encontró que representan la mitad de la dieta canadiense.



Constituyen más del 50% de la dieta del Reino Unido, y más del mundo en desarrollo está comenzando a comer de esta manera. Sin embargo, podemos protegernos del cáncer evitando los alimentos ultraprocesados y, en cambio, eligiendo alimentos orgánicos, según han demostrado las investigaciones.

Las personas que con frecuencia comen alimentos orgánicos redujeron su riesgo general de desarrollar cáncer, según un estudio publicado el año pasado en la revista médica JAMA Internal Medicine. Específicamente, aquellos que comieron principalmente alimentos orgánicos tenían más probabilidades de evitar el linfoma no Hodgkin y el cáncer de seno posmenopáusico que aquellos que rara vez o nunca comieron alimentos orgánicos.



Además, según un estudio publicado en la misma revista en febrero, enfrentamos un riesgo 14% mayor de muerte prematura con cada aumento del 10% en la cantidad de alimentos ultraprocesados que comemos.

¿Por qué las personas comen más de estos alimentos procesados? "Vivimos en un mundo rápido y la gente busca soluciones convenientes. Siempre estamos presionados por el tiempo", dijo Nurgul Fitzgerald, profesor asociado del Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad de Rutgers, a principios de este año.

"La gente está buscando soluciones rápidas, una comida rápida".

Al seleccionar los alimentos, el sabor es el factor número 1 para la mayoría de los consumidores, dijo, aunque el precio y la conveniencia también son importantes, y con los alimentos ultraprocesados, ese factor de conveniencia es "probablemente el primero de la lista: listo para comer, listo para comer".

**Cabe mencionar que, como asevera el Dr. en medicina Mark Hyman, la raza y el origen étnico impactan los resultados de salud. Más del 40% de los estadounidenses son personas de color. Y se enfrentan a tasas más altas de enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad, derrame cerebral, enfermedades cardíacas y cáncer que los blancos.*

Por ejemplo, las personas negras tienen un 77% más de riesgo de diabetes, mientras que para los hispanos es del 66%. Teniendo en cuenta sólo estas estadísticas (aunque hay muchas más), uno pensaría que estas poblaciones serían un foco principal para la investigación médica. Paradójicamente, las personas de color sólo representan alrededor del 5% de los participantes para pruebas de drogas, métodos de tratamiento e investigación médica. El resultado es una eficacia deficiente, tasas de mortalidad más altas y costos más altos.

Este es un ejemplo de las muchas disparidades en la atención médica debido a la raza y el origen étnico. Los medicamentos y vacunas diseñados mayoritariamente para la raza caucásica evidentemente no tienen los mismos efectos y/o beneficios para otras razas, como ha quedado demostrado por la evidencia. En resumen, otras razas, y los hispanos incluidos, precisamos de tratamientos diseñados especialmente para nuestras particulares características fisiológicas. "Nuestro sistema de salud y nuestras políticas deben cambiar para que la medicina preventiva y buena alimentación sean prioritarias, y para que todos tengamos la capacidad de acceder y pagar tratamientos que sean efectivos para nuestras necesidades únicas".

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.