



Lo que comemos también previene

En los últimos años, la evidencia científica ha posicionado al microbioma intestinal como un actor central en la carcinogénesis del cáncer colorrectal. La microbiota participa activamente en procesos como la inflamación crónica, la integridad de la mucosa intestinal y la producción de metabolitos que pueden proteger frente al desarrollo de cáncer. En este contexto, la alimentación emerge como una de las herramientas más potentes para modular este riesgo. Una dieta rica en fibras, proveniente de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, ha demostrado ser uno de los factores más relevantes. La fermentación de esta



fibra por la microbiota intestinal da lugar a la producción de ácidos grasos de cadena corta, como el butirato, que ejerce efectos antiinflamatorios, promueve la apoptosis de células tumorales y contribuye a mantener la integridad de la mucosa intestinal. Asimismo, los patrones alimentarios basados en plantas, aportan polifenoles y antioxidantes que favorecen una microbiota más diversa y equilibrada, asociada a menor inflamación y menor riesgo de enfermedad. El consumo de alimentos fermentados (como yogur, kéfir o chucrut) también puede contribuir a modular positivamente la microbiota. Por el contrario, dietas caracterizadas por un alto consumo de carnes rojas y procesadas, alimentos ultra procesados y bajo contenido de fibra, se asocian a disbiosis, mayor inflamación y producción de compuestos potencialmente carcinogénicos, como los compuestos N-nitrosos. El creciente interés por estrategias como prebióticos, probióticos o incluso el trasplante de microbiota ha puesto en el centro una idea clave: el microbioma intestinal es modulable. Sin embargo, este conocimiento no desplaza a la alimentación como eje principal, sino que más bien la reafirma. En efecto, los llamados “biomoduladores” del

microbioma actúan sobre un sistema que ya está profundamente condicionado por los patrones alimentarios habituales. En este sentido, la evidencia muestra que una alimentación basada en plantas y rica en fibra no solo es protectora por sí misma, sino que constituye el sustrato fundamental sobre el cual operan estas intervenciones. Los prebióticos y probióticos pueden entenderse como herramientas complementarias que refuerzan o aceleran efectos que una dieta adecuada ya promueve de forma natural. Sin embargo, su efectividad depende en gran medida del “terreno” en el que actúan. Una microbiota expuesta a una dieta rica en ultra procesados y baja en fibra difícilmente mantendrá beneficios sostenidos, incluso con suplementación. Una dieta basada en plantas aumenta la diversidad microbiana, favorece metabolitos protectores, reduce la inflamación crónica, disminuye la exposición a compuestos carcinogénicos. Cuidar lo que comemos es, en gran medida, cuidar el ecosistema intestinal que influye directamente en nuestro riesgo de enfermar.