

Ciencia & Sociedad

7 mil diagnósticos

de cáncer colorrectal hay en Chile al año, y la incidencia en el rango de 25-49 años ha aumentado más que en los 50-74 años donde se orienta su pesquisa.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

El cáncer colorrectal (CCR) causa alerta global y local: va en alza, está entre los más frecuentes y mortales, y afecta cada vez más a hombres y mujeres jóvenes hasta trasladar la fase más común de diagnóstico entre los 25-49 años y Chile tiene el mayor incremento mundial de casos en menores de 50 años en la última década, reveló un estudio reciente de la Universidad de Oxford.

Según estadísticas del Deis, anualmente en Chile se diagnostican cerca de 7 mil casos de CCR que le hace el segundo más común para ambos sexos, y causa 3 mil muertes, duplicándose la tasa de mortalidad entre 2002 y 2019, llegando a 16 cada 100 mil habitantes.

En este contexto preocupante hay otro dato que preocupa: "los casos en pacientes entre 25 y 49 años han aumentado incluso más de lo que hemos observado en las edades habituales donde buscamos dirigidamente el riesgo de este cáncer, que es entre 50 y 74 años", sostiene la doctora Carolina Delgado, gastroenteróloga, jefa de Gastroenterología del Hospital Las Higueras de Talcahuano e integrante de la Sociedad Chilena de Gastroenterología filial sur.

La tendencia al alza sigue a nivel país, advierte la también académica de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc). Y las proyecciones lo ubican como el cáncer más frecuente en 2035.

Este fenómeno tiene encendidas las alarmas, sobre todo porque las evidencias lo atribuyen al tipo de dieta y estilos de vida predominantes en la sociedad actual, lo que se busca concienciar con el Día Mundial Contra el Cáncer de Colon cada 31 de marzo para avanzar en autocuidado y prevención.

Hábitos que enferman

El envejecimiento ha sido siempre uno de los principales factores de riesgo del CCR, que puede afectar cualquier zona del colon y recto, también el antecedente familiar (herencia genética) y ciertas enfermedades intestinales. Son variables que no se pueden modificar.

Aunque hoy el mayor peligro letal en la población joven está en lo modificable y evitable: los patrones alimentarios y de vida occidental.

"Los estudios han ido demostrando que tienen mayor riesgo los

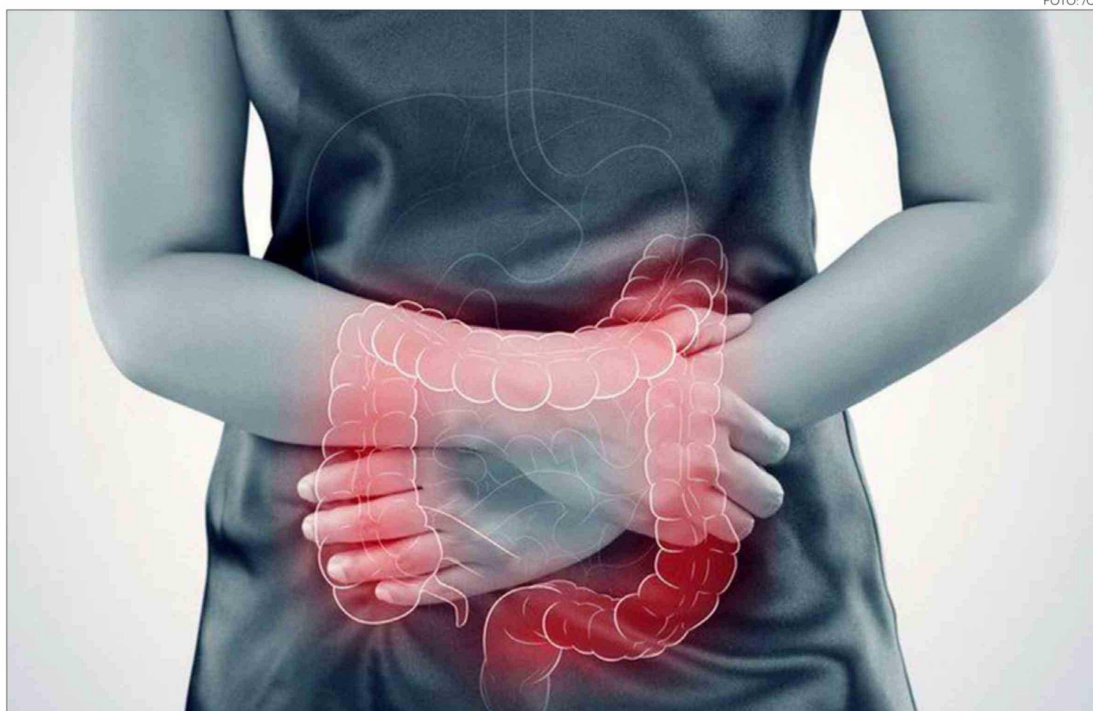


FOTO: /CC

CHILE LIDERA INCREMENTO DE DIAGNÓSTICOS EN MENORES DE 50 AÑOS

Cáncer colorrectal: estilo de vida actual provoca una sostenida alza de casos en personas jóvenes

Dieta occidental, fumar, ingesta frecuente de alcohol y obesidad, factores cada vez más prevalentes desde etapas tempranas, han llevado que entre los 25-49 años sea la fase más común de diagnóstico de una de las patologías oncológicas más frecuentes y mortales en hombres y mujeres, cuando el mayor riesgo solía ir desde los 50 años.

pacientes que consumen más grasas saturadas, alimentos procesados, carnes rojas y preparadas a altas temperaturas como la parrilla, alcohol, cigarro, y con obesidad", afirma la doctora Delgado.

En particular, en el cigarrillo existen múltiples compuestos nocivos y cancerígenos. "Si se consumen sólo 10 gramos de alcohol al día aumenta más de 6% el riesgo de CCR", apunta.

En erradicar los hábitos que enferman hay un vital reto para combatir al CCR, y con cambios a hábitos sanos existen grandes posibilidades de prevención.

Entre las sugerencias clave, la especialista destaca mantener una alimentación nutritiva y saludable protagonizada por alimentos vegetales que son fuente de fibra, mientras se debe limitar el consumo de carnes rojas (y sobre todo asadas), grasas saturadas y productos procesados.

Además es vital no fumar y moderar la ingesta de alcohol.

Y se debe realizar actividad física de forma regular. La recomendación general para adultos que da la Organización Mundial de la Salud es alcanzar de 150 a 300 minutos semanales de intensidad vigorosa a moderada.

En conjunto, estas medidas contribuyen a prevenir el riesgo de obesidad.

Los efectos de la alimentación

Los estilos de vida tienen un rol determinante en la salud general y la alimentación es uno de los pilares más influyentes de forma positiva o negativa. La salud del colon en particular no puede ser excepción, como parte clave del sistema digestivo por donde pasan directamente los alimentos y sustancias que se ingieren.

En este sentido es que los hábitos y la dieta pueden actuar como factor preventivo o de riesgo para el cáncer colorrectal, enfatiza el doctor Miquel Martorell, director Centro de Vida Saludable y académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción (UdeC), quien estudia el rol de los hábitos sanos, nutrición y factores metabólicos sobre la prevención y control de afecciones crónicas como el cáncer y patologías cardiovasculares.

Entre beneficios y riesgos

La influencia de la dieta sobre la salud la dan los efectos fisiológicos que tienen diferentes nutrientes y sustancias bioactivas presentes en los alimentos, los que se requieren por el organismo en cantidad y calidad suficiente. Una alimentación adecuada, sana y beneficiosa es variada, balanceada y nutritiva.

"Un patrón alimentario saludable es aquel basado en alimentos frescos, con predominio

de productos de origen vegetal, adecuado aporte de fibra y bajo consumo de alimentos altamente procesados", destaca. Este tipo de alimentación favorece el tránsito intestinal, y modula la microbiota y procesos inflamatorios, asegura.

En particular, destaca entre los alimentos más beneficiosos para la salud del colon a frutas, verduras, legumbres y cereales integrales por su rico contenido de fibra. "La fibra mejora el tránsito intestinal y es fermentada por la microbiota, generando compuestos con efectos protectores sobre el colon", explica.

Estos alimentos también aportan vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que ayudan a reducir el daño celular y el estrés oxidativo que se relaciona con el riesgo de cáncer, releva el investigador.

Además, releva al adecuado consumo de calcio, ya que puede unirse a sustancias potencialmente dañinas en el intestino y disminuir su efecto sobre la mucosa del colon.

"En conjunto, estos nutrientes contribuyen a mantener un entorno intestinal más estable y menos propenso al desarrollo de enfermedades", asegura Martorell.

Al lado de los factores de riesgo para la salud del colon está el alto consumo de carnes procesadas, baja ingesta de fibra y beber



Una alimentación rica en fibra

es uno de los factores más beneficiosos para la salud del colon y la protección al cáncer colorrectal, y la aportan alimentos vegetales como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

frecuentemente alcohol.

"El consumo frecuente de carnes procesadas se asocia de forma consistente con el cáncer colorrectal debido a la presencia de compuestos que pueden dañar el ADN celular", aclara. Además, advierte que el consumo elevado de carnes rojas y especialmente con métodos de cocción a altas temperaturas como la parrilla y asados lleva a generar en el alimento a sustancias que son potencialmente carcinogénicas.

Y suma las dietas bajas en fibra, el consumo elevado de alcohol y el exceso de ingesta energética (calorías) que puede derivar en sobrepeso u obesidad, lo que

lleva a favorecer un estado de inflamación crónica, alteraciones metabólicas y cambios en la microbiota intestinal, y son todos factores que contribuyen al desarrollo del CCR.

Ante las evidencias es que el mensaje clave es que no es un solo alimento el problema o la solución mágica, sino la combinación y mantención de hábitos, lo que insta a tomar decisiones cotidianas para llevar estilos saludables y beneficiosos a lo largo del ciclo vital, enfatiza el académico.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

Pesquisar para salvar vidas

En el escenario actual, además de la prevención, la pesquisa del CCR con chequeos regulares es otro gran desafío para la salud pública, permitiendo un diagnóstico temprano que derive en un tratamiento oportuno, menos costoso y más exitoso que tratar en fases avanzadas.

Mientras su detección en fases tempranas o lesiones premalignas que se pueden extirpar se asocia a terapias curativas en

más de 90% de los casos, cuanto más tarde se llegue es más compleja la intervención y letal la enfermedad.

La gastroenteróloga Carolina Delgado resalta que este cáncer suele ser de avance lento, lo que da una ventana para diagnosticar y tratar a tiempo. Si bien advierte que "en pacientes más jóvenes hemos evaluado que la tasa de avance es un poco más rápida que en pacientes de mayor edad, es algo

que hay que investigar, pero puede estar asociado a la tasa de replicación y factores como dieta y estilo de vida".

En este sentido plantea que "lamentablemente el diagnóstico está tendiendo a ser tardío". Y lo atribuye a la detección principalmente por estudios invasivos, la colonoscopia.

Aunque hay exámenes no invasivos y sencillos para facilitar la pesquisa, como el test de sangre

oculto en deposiciones o el FIT cuantitativo que mide el nivel de hemoglobina en heces, que están recomendando e impulsando como especialistas para agilizar la detección y priorizar pacientes que vayan a colonoscopia. Además, si bien la búsqueda dirigida suele partir a los 50 años, la realidad obliga a adelantar y sobre todo en personas con factores de riesgo.

En esta línea, las sociedades

chilenas de gastroenterología, coloproctología y el Ministerio de Salud están trabajando para generar programas y guías clínicas para mejorar la pesquisa de cáncer colorrectal.

La doctora Delgado comenta que para analizar ésta y otras temáticas relevantes el 24 y 25 de abril la filial sur de la Sociedad Chilena de Gastroenterología realizará un congreso en Concepción en dependencias de la Ucsch.