

Hallazgo de un estudio internacional que evaluó los casos de más de 70 mil participantes:

# Una dieta vegetariana saludable se asocia con menos riesgo de cáncer colorrectal en hombres

De los cánceres digestivos, es el que más crece en Chile. Los antioxidantes de las frutas y verduras podrían tener un rol en reducir la inflamación y, con ello, la probabilidad de desarrollar la patología.

JANINA MARGANO

El estilo de alimentación tiene una fuerte y clara relación con la probabilidad de desarrollar cáncer colorrectal, según ha confirmado un grupo de investigadores de Corea del Sur.

Los científicos, de la Universidad Kyung Hee (Seúl), concluyen en un nuevo estudio que una dieta saludable basada en plantas, compuesta por granos integrales, verduras y legumbres, y baja en alimentos vegetarios no saludables, como granos refinados y productos altos en azúcares, se asocia con un menor riesgo de cáncer colorrectal en hombres.

Este cáncer es el de tipo digestivo que más crece en Chile, según han advertido sociedades científicas.

De hecho, un total de 6.219 nuevos casos de cáncer colorrectal fueron diagnosticados en 2020 en el país, según el Global Cancer Observatory (Globocan), de la Organización Mundial de la Salud. Una cifra superior a los cerca de los 2.900 casos identificados apenas una década antes.

Además, es el tercer tipo de cáncer que está causando más muertes, después de los tumores de pulmón y estómago. De allí que los resultados resultan relevantes para la población en términos de prevenir.

En la nueva investigación, sus



Antes de comenzar una dieta vegetariana, los médicos recomiendan visitar a un especialista para recibir orientación sobre ella y evitar un déficit de nutrientes.

“En riesgo de cáncer, siempre habrá factores que no podremos controlar, pero tenemos evidencia que muestra que el cambio en la alimentación es muy positivo”.

CRISTÓBAL SUAZO  
 COLOPROCTÓLOGO DEL INSTITUTO DEL CÁNCER REDSALUD

autores encontraron que, de una población de 79.952 hombres estadounidenses (de 60 años, en promedio), aquellos que comían más cantidades diarias de alimentos vegetarios y saludables y excluían la carne tenían un 22% menos de riesgo de desarrollar cáncer colorrectal.

Lo anterior, en comparación con quienes comían una dieta tradicional o consumían menos alimentos saludables de tipo vegetal. Los hallazgos acaban de ser publicados en la revista BMC Medicine.

“Podemos decir que esta evidencia es una buena noticia, considerando dos cosas, que estamos hablando de alimentación, que es algo que podemos controlar, y que en Chile este cáncer ha aumentado a tal punto que está entre los primeros

lugares de incidencia por año”, comenta Cristóbal Suazo, coloproctólogo y coordinador nacional de cirugía oncológica colorrectal del Instituto del Cáncer RedSalud.

## Carnes y vitaminas

“Estudios anteriores muestran asociación entre consumo de carnes rojas y más cáncer colorrectal, lo que le da mucho sentido a lo que encontró este trabajo”, dice el médico.

“Si una persona tiene una dieta basada en plantas, está sacando las carnes y probablemente no tenga déficit de vitaminas, entonces va sumando cosas que se asocian con menor riesgo”, agrega el especialista.

Sobre las causas de la asociación entre el patrón alimenticio basado en plantas y el riesgo de presentar la

patología, los investigadores del estudio plantearon una hipótesis.

“Especulamos que los antioxidantes que se encuentran en alimentos como frutas, verduras y granos integrales podrían contribuir a reducir el riesgo de cáncer colorrectal al suprimir la inflamación crónica, que puede provocar cáncer”, comentó Jihye Kim, académica de la Facultad de Ciencias de la Vida de la Universidad Kyung Hee y coautora de la investigación.

Sobre este punto, Benjamin Walbaum, oncólogo de la UC Christus, comenta: “Efectivamente, la inflamación se asocia a cáncer y por eso la obesidad es un factor de riesgo para la enfermedad, pero no hay evidencia suficiente para establecer que los antioxidantes específicamente tengan un impacto en el

riesgo de cáncer. Hasta ahora, los estudios son contradictorios”.

Otra posible explicación, dice Walbaum, tiene que ver con la microbiota. “Hay investigación que ha surgido con fuerza en esa área y que muestra que la dieta saludable altera de forma positiva la microbiota y que ella tendría un impacto en el riesgo de desarrollar cáncer”.

Los entrevistados coinciden en que una vasta evidencia viene apuntando hace varios años a un rol de la alimentación en esta patología.

“Hay trabajos que han mostrado cómo la dieta mediterránea se asocia a menor mortalidad e incluso el ayuno intermitente con menor riesgo. Todo parece indicar que la alimentación tiene un papel importante. Esa es la conclusión más importante”, puntualiza Walbaum.