

Alimentación funcional: Clave para reducir el riesgo de cáncer

Lun, 5 Ago 2024

> Edgar Jair Mendivil Rangel, Académico de la IBERO, explica cómo algunos alimentos pueden ayudar a disminuir el riesgo de padecer cáncer

> Recomienda una alimentación equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos de forma variada y en la que se prefieran opciones naturales sobre los procesados

Por: Doctor (Dr.) **Edgar Jair Mendivil Rangel**, Académico de Tiempo del **Departamento de Salud** de la Universidad Iberoamericana

La idea de que la **alimentación** juega un papel **crucial en la salud** no es nueva, desde hace más de 2000 años Hipócrates de Cos decía “**deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida**”. Desde entonces, el estudio de la nutrición y ciencia de los alimentos ha ido avanzando, tanto que ahora podemos conocer miles de **compuestos bioactivos** que encontramos en los alimentos y que pueden jugar un **papel benéfico a la salud**. Si bien, muchos de estos compuestos como **vitaminas, minerales, compuestos fenólicos**, ácidos orgánicos, por mencionar algunos, **pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de personas con distintas enfermedades**, es cierto que la nutrición funcional ejerce un mejor efecto para la **prevención** de enfermedades crónicas como el **cáncer**.

El cáncer se da cuando hay un **error en células dañadas**, que deberían de destruirse para ser reemplazadas por nuevas células, este proceso no ocurre, por el contrario, las células dañadas comienzan a dividirse de forma descontrolada hasta formar masas abundantes conocidas como tumores. Los **tumores** pueden ser **benignos** o **malignos**, los malignos son los que pueden ocasionar problemas, pues sus células pueden desprenderse y propagarse hacia otros tejidos, lo que ocasiona más tumoraciones, inflamación de estos tejidos y por consecuencia la pérdida de sus funciones, gradualmente esto podría causar la muerte.

El cáncer no es una sola enfermedad, puede afectar a diferentes tejidos, por ejemplo, el cáncer de mama, de próstata o de colon, y dependiendo de ello son los síntomas y afecciones que desencadenará. También se da por cambios dañinos (mutaciones) en los genes, puede ser posible que estos cambios provengan de nacimiento y entonces en esos casos puede estar asociado a herencia familiar, sin embargo, estas también pueden ser adquiridas a lo largo de la vida.



Una clave para ganar la batalla al cáncer radica en la **detección oportuna**, por ello es importante estar alerta si existen factores de riesgo como **antecedentes familiares** de cáncer, **exposición a agentes radioactivos**, agentes cancerígenos, fumar, alteraciones hormonales, falta de ejercicio, obesidad, algunos virus como el Virus del Papiloma Humano y la inflamación crónica. **En el caso de la alimentación**, los **estudios no son concluyentes**; sin embargo, sí se ha observado que algunos componentes de la dieta pueden estar asociados como un factor de riesgo para cáncer o como un elemento protector. A este respecto es importante aclarar que **no es que el alimento sea el causante de cáncer o proteja por completo contra el cáncer**, sino que más bien se ha estudiado cómo pueden incrementar o disminuir el riesgo para desarrollar algún tipo del mismo.

Hay algunos componentes de la dieta que se han asociado más a desarrollo de cáncer como el alcohol, las carnes rojas y procesadas, así como **alimentos ultraprocesados** (ricos en sodio, grasas y azúcares). Por otra parte, los **principales alimentos que se pueden asociar a disminuir el riesgo de cáncer** son los ricos en antioxidantes (frutas y verduras), grasas saludables como aguacate, nueces y almendras, omega-3, vitamina D y

verduras crucíferas como brócoli y coles.

No existe como tal una dieta anticáncer, pues ya hemos comentado que el desarrollo de cáncer se da por mutaciones, sin embargo, una dieta saludable puede ayudar a disminuir considerablemente el riesgo.

Estas **tres recomendaciones** pueden ser de gran utilidad.

1. Se puede seguir una dieta que incluya todos los grupos de alimentos de forma variada y en la que se prefieran opciones naturales sobre los procesados, con abundantes frutas y verduras, esto ayudará a mantener un peso saludable, así como buenas condiciones metabólicas en nuestro cuerpo.
2. La inclusión también de cereales integrales, probióticos, alimentos fermentados y con alto contenido de fibra, asegurarán una regulación en las evacuaciones y buen mantenimiento de la microbiota.
3. Reducir o limitar el consumo de carnes rojas y procesadas, alimentos ricos en energía o azúcares y alcohol, esto disminuye el riesgo de daño celular y también impacta positivamente a la salud intestinal.

La dieta general de una persona tiene un mayor impacto en el riesgo de cáncer que cualquier alimento o ingrediente específico.

Notas relacionadas:

- [Minimizar enfermedades en personas mayores desde la alimentación, reto de salud: Académica](#)
- [Primeros 5 años de vida, vitales para evitar sobrepeso y desnutrición en infancias: académico IBERO](#)
- [IBERO capacita a personal de salud en nutrición materno-infantil](#)
- [IBERO, a la vanguardia: Abre Especialidad en Nutrición Gerontológica](#)

Las opiniones y puntos de vista vertidos en este comunicado son de exclusiva responsabilidad de quienes los emiten y no representan necesariamente el pensamiento ni la línea editorial de la Universidad Iberoamericana.

Para mayor información sobre este comunicado llamar a los teléfonos: (55) 59 50 40 00, Ext. 7594, 7759
Comunicación Institucional de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México
Prol. Paseo de la Reforma 880, edificio F, 1er piso, Col. Lomas de Santa Fe, C.P. 01219

COMPARTIR:

DESTACADOS

[Ver todo...](#)



Pervive el legado de Neruda en la Biblioteca de la IBERO



Busi Cortés y su cine, presentes, a pesar de la muerte: IBERO Comunicación



Fulbright-García Robles beca a cuatro destacados egresados de IBERO CDMX

