

INVESTIGACIÓN Y CIENCIA

La alimentación y la nutrición como prevención de los tipos de cáncer en la mujer: cáncer de mama y cáncer cervicouterino

Ana Karen Medina Jiménez*, Rebeca Monroy Torres*

Palabras clave: Nutrición, cáncer, alimentación, composición corporal.



Fuente: <https://www.mujerde10.com/cancer-de-mama/numeralia-de-cancer-de-mama-mundial/2015/09/>

El cáncer es una enfermedad prevalente a nivel mundial. En México, en el año 2014 hubo un total de 77 091 muertes a causa de esta patología, que ocupa el tercer lugar en causas de mortalidad, precediendo a las enfermedades del corazón y la diabetes mellitus. Los tipos de cáncer más frecuentes en las mujeres mexicanas mayores de 20 años son el cáncer de mama, por el cual mueren aproximadamente 15 mujeres de cada 100 mil y el cáncer de órganos genitales femeninos o cáncer cervicouterino por el cual mueren aproximadamente 13 de cada 100 mil habitantes.

Esta magnitud del problema, para el cáncer en la mujer, debe alertarnos para buscar e instalar tratamientos más oportunos, sobre todo en el abordaje de la alimentación y la nutrición.

Pero ¿qué es el cáncer, qué sucede en las células?

De forma general, el cáncer produce crecimiento y diseminación de células de forma no controlada, suele formar un tumor que puede invadir tejido adyacente o provocar metástasis en puntos distantes del organismo. El tumor es

* Departamento de Medicina y Nutrición de la División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato, Campus León y Observatorio Universitario de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Estado de Guanajuato, A.C. Correo electrónico: akameji4kar@gmail.com

la masa de células que se forman en un tejido y que no tiene una función útil en el organismo, por el contrario, puede causar daño en el mismo; la metástasis sucede cuando comienzan a aparecer tumores en otras partes del cuerpo causando alteraciones.

El cáncer de mama y el cáncer cervicouterino son considerados un problema de salud pública en México debido a que constituyen una causa importante de morbilidad y mortalidad, como ya se ha mencionado, se presenta una vulnerabilidad en cuanto a la existencia de métodos eficaces de prevención y control, sumado a esto el elevado impacto económico si se considera desde la pérdida de años de vida saludable.

Diagnóstico

La detección de cáncer de mama se hace con mastografía y de cáncer cervicouterino con la prueba de papanicolau. En el caso del cáncer cervicouterino, acciones que han permitido la disminución de su prevalencia son la introducción de la detección de VPH (virus del papiloma humano) y el fortalecimiento para el diagnóstico. En cuanto a cáncer de mama se ha logrado una contención de su incremento por medio del impulso al tamizaje con estudios citológicos y mastografía, así como acceso gratuito a tratamiento por medio de instituciones de seguridad social.

Con el objetivo de implementar acciones que priorizaran la promoción y prevención sobre el diagnóstico y tratamiento, se creó el Programa de Acción Específico Prevención y Control del Cáncer de la Mujer 2013-2018 para impulsar y fortalecer acciones de carácter preventivo. Se continua enfocando es-

fuerzos mayoritariamente en el diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y el cáncer cervicouterino; no obstante, la promoción y prevención deben jugar un papel central en las estrategias que buscan disminuir la prevalencia de estas enfermedades, para ello es de suma importancia conocer cuáles son las principales causas que predisponen a presentar algún cáncer femenino.

Etiología y factores que predisponen

No es posible atribuir a solo un factor ya que se sabe que tiene diferentes factores causales. Es importante mencionar que la presencia de cáncer se encuentra asociada a los procesos de envejecimiento, no obstante, a grandes rasgos, el cáncer de mama se encuentra mayormente asociado a factores ambientales como la adopción de estilos de vida occidentales no saludables, y por otra parte, el cáncer cervicouterino está asociado a la marginación social y pobreza.

Estudios mencionan que en la población adulta, hasta el 80% de los casos de cáncer se pueden prevenir, y que probablemente un 30% de las muertes causadas por esta enfermedad se deben a factores que involucran el estilo de vida y la alimentación:

- Índice de masa corporal elevado.
- Falta de actividad física.
- Consumo bajo de frutas y verduras.
- Consumo de tabaco (fumar).
- Consumo de alcohol (alcoholismo).

El cáncer de mama cuenta además con factores de riesgo como la exposición prolongada a estrógenos endógenos (menarquía precoz, menopausia tardía, etc.), y el no proporcionar

lactancia materna. Sin embargo, un estudio realizado en 2016 en población mexicana indica que dichos factores de riesgo, reportados de forma internacional no se encuentran presentes en esta población, por lo cual será importante realizar más investigaciones para conocer si el riesgo se puede atribuir mayoritariamente a factores ambientales como la alimentación.

Por otro lado, el principal factor de riesgo para presentar cáncer cervicouterino es la presencia de virus del papiloma humano (VPH) (principalmente tipos 16 y 18), que son causantes del 70% de los casos de cáncer cervicouterino.

La alimentación forma parte indispensable en el estilo de vida de una persona, la evidencia científica disponible indica de forma general que la exposición a los siguientes hábitos de alimentación incrementa el riesgo de presentar cáncer:

- Consumo elevado de harinas refinadas, carne roja, carne procesada o embutidos, alimentos con alto contenido de sodio y/o azúcar. Un consumo mayor diario mayor a 50gr de carne procesada, y mayor a 100 gr de carne roja, se asocia a un incremento en el riesgo de padecer cáncer.
- Métodos de preparación de alimentos a altas temperaturas como el asado o ahumado, porque generan compuestos cancerígenos como las aminas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos.
- Consumo de aditivos sintéticos como los colorantes, edulcorantes, y conservado-

res que con frecuencia se utilizan en los alimentos procesados.

- Malas prácticas en la manipulación, preparación y conservación de alimentos pueden influir en la generación de hongos y bacterias que producen toxinas cancerígenas (como las aflatoxinas).
- Consumo de alimentos que fueron expuestos a contaminación, a sustancias plaguicidas y pesticidas y a metales pesados.

Entonces, ¿Cómo debemos alimentarnos?

Para ello han surgido respuestas derivadas de la investigación científica que apuntan a la alimentación correcta a través de la Norma Oficial Mexicana NOM-043.

La dieta correcta debe ser completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada. De forma general se debe cumplir con el consumo adecuado de los 3 grupos de alimentos que se presentan en el plato del bien comer: las frutas y verduras, los cereales y las leguminosas y alimentos de origen animal.

- **Frutas y verduras.** La importancia de este grupo radica en los altos niveles de componentes antioxidantes que pueden contener (polifenoles, bioflavonoides, betaglucanos, carotenos y licopeno) y por su contenido de fibra, principalmente soluble. Es importante, por ejemplo, contar con una alimentación rica en las siguientes frutas y verduras: espinaca, nopal, verdolaga, quelite, cítricos, cebolla morada, ajo, frutos rojos, champiñones, zanahoria, jitomate, entre otros.

- **Cereales.** En cuanto a los cereales lo más recomendado es consumir cereales de grano entero, cuyo alto contenido en fibra sirve como prebiótico (o alimento) para la microbiota (los microorganismos que viven en el intestino) y mejora la digestión al aportar mayor saciedad y evitar el consumo excesivo de energía que puede causar obesidad y otras enfermedades metabólicas. Algunos ejemplos son: avena, amaranto, trigo integral, maíz (incluye tortilla, de preferencia nixtamalizada), etc.
- **Leguminosas y alimentos de origen animal.** Alimentos de origen animal, como la carne roja es necesario consumirlos en cantidades moderadas, por el riesgo que conlleva su consumo en exceso. Por ello se recomienda preferir el consumo de carnes blancas como el pollo o el pescado, pero de igual forma se sugiere moderar las cantidades.

Además, ciertos tipos de pescado, como el salmón, tienen altos niveles de omega 3, que también es considerado un compuesto preventivo contra el cáncer por su capacidad antioxidante en la reducción de los derivados lipídicos proinflamatorios y la inhibición de la producción de citocinas proinflamatorias; no obstante por el alto costo que usualmente genera el adquirirlo, una opción para conseguir omega-3 a precios ligeramente más accesibles es el consumo moderado de aguacate y de algunos frutos secos como las almendras, la nuez, y otros, que además aportan vitamina E y ácido fólico.

En el caso de las leguminosas (frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya etc.), también existe un aporte importante de fibra, principalmente insoluble.

El consumo de alimentos lácteos, que también pertenecen al grupo de los alimentos de origen animal han tenido gran controversia en su asociación al cáncer, no obstante, ya que el aporte nutrimental obtenido, por ejemplo, de la leche, es poco probable conseguirlo de otros alimentos en la misma cantidad, calidad, disponibilidad y accesibilidad, se recomienda también su consumo moderado.

- **Bebidas.** El consumo moderado de vino (1 copa por día) aporta resveratrol, un antioxidante, y el té verde puede contener polifenoles, se recomienda consumir sin azúcar añadida.
- **Probióticos.** Son bacterias de los géneros *lactobacillus* y *bifidobacterias* que se encuentran en el intestino y ayudan a digerir los alimentos, aunque se pueden ingerir a través de algunos alimentos fermentados como el yogurt (de preferencia natural, sin azúcar añadida) quesos fermentados e incluso como suplemento. El mantener una microbiota íntegra y variada puede disminuir los efectos de la toxicidad de los tratamientos antineoplásicos.

Finalmente, aquí se presenta una opción de menú saludable que contiene las características de la dieta correcta, para una persona estándar.

Desayuno: Una taza de yogurt natural y 5 almendras picadas, 3 cucharadas de amaranto, 1 naranja en gajos. Una quesadilla de queso panela.

Colación: 1 taza de té verde sin azúcar, adicionado con limón. Ensalada: 2 ramas de apio, una zanahoria, $\frac{3}{4}$ de taza de piña, todo picado. 5 galletas marías.

Comida: $\frac{1}{2}$ taza de arroz rojo cocinado con poco aceite que se usa para freír y sazonar la cebolla. 60 gr

de bistec de pollo en salsa de tomate. Ensalada: 1 taza de espinacas, ½ pieza de jitomate, 1/3 de aguacate. 1 tortilla de maíz. 1 taza de frijoles negros cocidos. Agua de mandarina con chía sin azúcar.

Colación: Una taza de papaya, con 3 cucharadas de avena, 1 cucharadita de nuez picada.

Cena: 2 tacos de huevo revuelto (2 tortillas de maíz nixtamalizado, 1 pieza de huevo, 1 cucharadita de aceite para cocinar). 1 taza de lechuga y ½ taza de jicama picada.

Dado que cada grupo de alimentos aporta una parte muy importante para lograr el equilibrio en la dieta correcta, es de suma importancia tener una alimentación que los incluya a todos, recordar siempre que el consumo de agua es esencial, y que la alimentación saludable debe ser individualizada para cada persona, de acuerdo a sus requerimientos, sus gustos y preferencias.

En cuanto a las causas del cáncer existen múltiples factores, sin embargo, estas pautas, respaldadas con evidencia científica son un importante punto de referencia a considerar para disminuir el riesgo de padecer algún tipo de cáncer.

Para aplicar la prevención, lo más importante será aplicar un estilo de vida saludable de forma integral que conjunte la alimentación con la actividad física y evitar hábitos no saludables como el consumo de tabaco o alcohol.

Así mismo, se debe ponderar el mantener un buen estado de salud y nutrición ya que incluso cuando se presenta el cáncer, existe mayor probabilidad de tolerar los tratamientos y los efectos adversos que se generan para con ello tener una mejor respuesta terapéutica y mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

INEGI. (2016). Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. Fecha de revisión: 10 de enero, 2018. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp>.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). "Estadísticas a propósito del Día Mundial contra el Cáncer (4 de febrero)" Datos Nacionales. 2017: 1-13. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/cancer2017_Nal.pdf.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Enfermedades no transmisibles. Nota descriptiva. Fecha de revisión: 31 de agosto del 2016, disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Secretaría de Salud. Programa de acción específica. Prevención y control del cáncer en la mujer 2013-2018. 2014. Primera edición. México DF.

Dirección General de Información en Salud (DGIS). Cubo de defunciones. [base de datos en internet]. México: Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS); Secretaría de Salud; 2012, Fecha de revisión: 09 enero 2014. Disponible en: <http://pda.salud.gob.mx/cubos/cmortalidad2012.h.tml>.

OMS/OPS. Health in the Americas. Regional outlook and country profiles. Washington, DC: Pan American Health Organization. 2012.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. Enfermedades no transmisibles. Nota descriptiva. 2015. Fecha de revisión: 31 de agosto del 2016, disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Herrera-González NE, Hernández-Ruiz A. Los factores de riesgo reproductivos reportados internacionalmente en el desarrollo de cáncer de mama no se observan en las pacientes mexicanas. 2017; 22 (1):28-36.

Organización Mundial de la Salud. Papilomavirus humanos (PVH) y cáncer cervicouterino. Nota descriptiva No. 380. 2015. Fecha de revisión: 10 de enero, 2018. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs380/es/>.

Stephen M, Chajes V, Romieu I. The role of diet in cancer: the epidemiologic link. Salud Publica Mex. 2016; 58:261-27.

Mora E., y Cols. Dieta, estado nutricional y riesgo de cáncer. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría 2014; Vol 77 (4): 202-209.

Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr [Internet]. 2016; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2016.07.015>.