

Recomendaciones

Hasta aquí ha quedado determinado que las causas del cáncer se hallan principalmente en factores ambientales, de los cuales los más importantes son el tabaco; la dieta y los factores relacionados con la dieta, incluidas la masa corporal y la actividad física, y las exposiciones en el puesto de trabajo y en cualquier otro lugar. Estos factores interactúan con la diferente vulnerabilidad de las constituciones individuales, ya sea heredada o adquirida. Por tanto, gran parte del flagelo mundial del cáncer podría evitarse si las personas no fumaran tabaco, tuvieran hábitos alimentarios y de actividad apropiados, y se redujeran otras exposiciones ambientales. Este capítulo presenta y explica las recomendaciones acordadas por este panel y las sitúa en el amplio contexto de la prevención de las enfermedades.

En relación con el papel protector de los alimentos, las pruebas de que las dietas con alto contenido de hortalizas y frutas protegen contra el cáncer son las más fuertes y consistentes. Las pruebas de que la actividad física protege contra el cáncer de colon son convincentes. Las pruebas de que el alcohol aumenta el riesgo de cánceres de boca y faringe, laringe, esófago e hígado, y que la masa corporal elevada aumenta el riesgo de cáncer de endometrio, son convincentes. Las pruebas de que la refrigeración de los alimentos protege contra el cáncer de estómago son convincentes. Es probable o posible que otros aspectos de la dieta modifiquen el riesgo de cánceres de diversas localizaciones. Esencialmente, no existen pruebas de que algunos factores alimentarios puedan disminuir el riesgo de algunos cánceres mientras aumentan el riesgo de otros. Las recomendaciones en este capítulo, por consiguiente, se hacen confiando en su probable impacto sobre el cáncer en general.

Además, como se muestra en la tercera sección de este capítulo acerca de otras consecuencias para la salud pública, las recomendaciones que aquí se hacen no solo derivan de las pruebas sobre los alimentos, la nutrición y la prevención del cáncer, o comúnmente se sustentan en ellas, sino que también son consistentes en general con otras recomendaciones alimentarias que han sido diseñadas para prevenir enfermedades infecciosas, carenciales y otros trastornos y enfermedades crónicas importantes. Por tanto, las recomendaciones del panel deben aportar otros beneficios además de la reducción de la incidencia de cáncer y de la mortalidad por esta enfermedad.

En la primera sección de este capítulo se hacen catorce recomendaciones alimentarias. Están inspiradas en los diez principios establecidos en la segunda sección. Se presentan de dos maneras: como objetivos para las autoridades políticas y como consejos al público en general para lograr tales objetivos. La mayoría de las recomendaciones están basadas en alimentos y

se han cuantificado siempre que ha sido factible. Abarcan alimentos y bebidas, hábitos de consumo de alimentos, suplementos alimentarios, actividad física y obesidad.

Las primeras tres recomendaciones se refieren a suministros y consumo de alimentos, al mantenimiento del peso corporal y a la práctica regular de actividad física. Las siguientes cinco tratan sobre alimentos y bebidas: específicamente hortalizas y frutas, otros alimentos de origen vegetal, bebidas alcohólicas, carnes, y grasas y aceites. Las otras cinco se relacionan con aspectos del procesamiento de los alimentos: sal y proceso de salado, conservación y preservación de los alimentos, aditivos y residuos, y preparación de los alimentos. La última recomendación se refiere a los suplementos alimentarios.

Las recomendaciones se derivan generalmente de pruebas convincentes de relaciones causales con el riesgo de cáncer o, si no, de pruebas de probables relaciones causales. Las recomendaciones sobre otros alimentos de origen vegetal, aditivos y residuos, y sobre la preparación de los alimentos, se derivan de pruebas menos contundentes, pero se incluyen para permitir la conformación de dietas completas derivadas de las recomendaciones, por razones de prudencia o, también, respondiendo al interés público.

El panel ha incluido además la recomendación de no consumir tabaco. En el caso de algunos cánceres, el efecto de fumar tabaco puede malograr cualquier efecto protector de las recomendaciones presentadas aquí, y puede interactuar fuertemente con los efectos del consumo de alcohol.

Desde los puntos de vista nutricional y culinario, las dietas recomendadas son similares a las de las cocinas bien establecidas en varias partes del mundo, y están basadas en el consumo regular de un surtido de hortalizas, frutas y alimentos básicos feculentos.

ALIMENTOS, NUTRICIÓN Y LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER: UNA VISIÓN GENERAL

Esta matriz resume las conclusiones sobre los constituyentes alimentarios, alimentos y bebidas, y procesamiento de alimentos, y el riesgo de cáncer, que se muestran en las matrices individuales que aparecen en los capítulos 4, 5, 6 y 7 de este informe. Los métodos usados para llegar a las conclusiones se describen en el capítulo 3

Esta matriz está diseñada como una referencia conveniente: las filas especifican los cánceres individuales examinados en el capítulo 4; las columnas en la página de la izquierda muestran aspectos de la dieta que disminuyen el riesgo de cáncer y las de la página de la derecha muestran los que aumentan el riesgo de cáncer.

La fortaleza de las pruebas actuales se representa por la altura de los bloques (véase la clave). Se omiten las pruebas que el panel ha evaluado como indicativas, pero insuficientes, al igual que las conclusiones sobre aspectos de la dieta que no guardan relación con el riesgo de cáncer.



