

En los últimos 15 años, varios informes de expertos han revisado la literatura sobre dieta y cáncer y han realizado recomendaciones destinadas a reducir el riesgo de cáncer. Este informe se basa en ese trabajo previo y deseamos reconocer nuestra deuda con los numerosos científicos responsables y, especialmente, con los miles de investigadores cuyos hallazgos, resumidos y evaluados aquí, constituyen la base de nuestras recomendaciones.

El informe fue solicitado por los funcionarios ejecutivos del Fondo Mundial para la Investigación sobre el Cáncer (WCRF) y el Instituto Estadounidense para la Investigación sobre el Cáncer (AICR) a nombre de la Junta WCRF/AICR. Queremos expresar nuestro agradecimiento a las numerosas organizaciones y personas que nos han apoyado en nuestro trabajo, actuando como contribuyentes, observadores, asesores, consultores y revisores, y a la Junta y personal del WCRF y del AICR por su apoyo financiero, técnico, científico, editorial y administrativo.

Este informe tiene algunas características especiales. Como su título lo indica, trata explícitamente de la prevención primaria del cáncer y presenta una perspectiva global. Hemos hecho hincapié en los aspectos relacionados con los alimentos y la nutrición que tienden a reducir el riesgo de cáncer, al tiempo que le hemos concedido el debido peso a los que pueden aumentar dicho riesgo.

Hemos llegado a un consenso sobre un método coherente para valorar los diversos tipos de prueba científica, de manera que el lector pueda evaluar la base de nuestros juicios por sí mismo. Las recomendaciones alimentarias dirigidas a prevenir el cáncer expuestas en el capítulo 8 y resumidas al final de la sección 8.1, por lo general se refieren a alimentos, y han sido cuantificadas y expuestas en un lenguaje claro para que resulten útiles tanto a los que trazan políticas como al público general. Las recomendaciones se han formulado tomando en consideración los lineamientos existentes dirigidos a prevenir enfermedades carenciales e infecciosas, y para prevenir otras enfermedades no infecciosas que no son cáncer, especialmente las cardiovasculares. El panel aceptó un resumen relativamente amplio que incluía consideraciones sobre factores relacionados con la dieta, y hemos llegado a la conclusión de que tanto la masa corporal relativa como el grado de actividad física son importantes en la modificación del riesgo de cáncer.

Nuestro trabajo fue elaborado dentro del contexto de los términos de referencia acordados en la reunión inicial, los cuales fueron:

- Revisar la literatura científica y especializada que vinculaba alimentos, nutrición, preparación de alimentos, hábitos de alimentación y factores relacionados, con el riesgo de cánceres humanos en todo el mundo.
- Proponer una serie de recomendaciones alimentarias y de otro tipo adaptables a todas las sociedades y destinadas a reducir el riesgo de los cánceres humanos.
- Evaluar el grado de consistencia entre estas recomendaciones y las propuestas para la prevención de enfermedades coronarias y otras enfermedades.
- Considerar tanto la factibilidad como las implicaciones políticas de la implementación global de estas recomendaciones.

Creemos que este informe satisface estos términos de referencia.

La carga de padecimientos y muertes por cáncer que podrían ser evitables en todo el mundo es enorme. Se conoce que algunos de los cánceres que ahora son más comunes en Europa, América del Norte y Australasia, son, en gran medida, evitables. Se aceleran los cambios en las sociedades del mundo y, si no se controlan, es probable que aumenten el flagelo del cáncer, sobre todo en África, América Latina y Asia.

Como se verá claramente, la evidencia de vínculos causales entre alimentos y nutrición y cáncer es a menudo tan fuerte que puede constituir una base para realizar recomendaciones dirigidas tanto a los que trazan políticas como al público en general. Ahora resulta ostensible que, aunque la predisposición genética varía, los factores claves que determinan que las personas desarrollen o no un cáncer son medioambientales. Las dos formas más importantes de reducir el riesgo de cáncer son evitando los agentes causantes del cáncer $\frac{3}{4}$ de los cuales el tabaco es, con mucho, el más letal, pero que también incluyen agentes biológicos, virus y bacterias $\frac{1}{4}$ y el consumo habitual de dietas ricas en aquellos alimentos y bebidas que protegen contra el cáncer. Uno de los objetivos principales de este informe ha sido identificar las dietas mencionadas.

Verificamos que la información actual respalda hallazgos previos en el sentido de que dietas inapropiadas son las causantes de alrededor de un tercio del total de muertes por cáncer.

Elegimos dar a este informe un enfoque positivo.

Estimamos que dietas apropiadas, junto al despliegue de actividad física y una masa corporal adecuada, pueden reducir en un determinado plazo la incidencia de cáncer en un 30 a 40%. De acuerdo con las estadísticas actuales, a nivel mundial, esto representa que cada año podrían prevenirse de 3 a 4 millones de casos de cáncer utilizando medios alimentarios y asociados.

Consideramos que la acción para prevenir el cáncer es racional, oportuna e importante y, por consiguiente, debería ser una prioridad y responsabilidad principal para las agencias internacionales, los gobiernos, las industrias, las organizaciones no gubernamentales y las autoridades médicas y de salud, y para todos los que trabajen en el interés público, en el ámbito comunitario, nacional e internacional.

Aunque derivado de datos científicos, este informe, con sus recomendaciones alimentarias y sus propuestas de política pública, está destinado a ser no tanto un trabajo de referencia sino más bien un catalizador para el cambio. El público lector al que va dirigido son los encargados de trazar las políticas y los líderes de opinión en todo el mundo. Con este fin, se ha presentado una considerable cantidad de revisiones bibliográficas y de otros materiales científicos, que constituyen la esencia de este informe, de modo accesible mediante resúmenes adecuados y textos aclaratorios, escritos en lenguaje sencillo y ampliados con gráficos. Este tratamiento dual cumple el doble propósito de ser fiel a la ciencia y también a la necesidad de dar a conocer los hallazgos a aquellos que son capaces y quieren transformar la ciencia en acción.

John D. Potter
a nombre del panel
Julio de 1997