

Alimentos y bebidas

En la actualidad, hay un consenso general respecto de que las recomendaciones que se realizan con el propósito de reducir el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer deben expresarse, siempre que sea posible, en términos de alimentos y bebidas. Solo secundariamente, deberían formularse en términos de constituyentes alimentarios.

Esta política, que permite realizar recomendaciones más prácticas, puede ser de especial importancia en caso del cáncer. Cada vez hay más razones para creer que muchos alimentos de origen vegetal contienen compuestos bioactivos que pueden proteger contra los cánceres de diversas localizaciones, y quizás que los microconstituyentes pueden proteger contra el cáncer no como agentes aislados, sino en las combinaciones en que se encuentran en los alimentos.

De acuerdo con lo planteado anteriormente, este capítulo se dirige hacia las recomendaciones del panel que se presentan en el capítulo 8. Aquí, se utiliza la agrupación más amplia y convencional de los alimentos y las bebidas.

Las primeras dos secciones de este capítulo evalúan los alimentos feculentos básicos, que son las fuentes más asequibles de energía en la mayor parte del mundo: cereales, y luego raíces, tubérculos y plátanos. La siguiente sección evalúa las hortalizas y frutas, las cuales, al igual que los alimentos feculentos, son fuentes de fibra pero también de muchos microconstituyentes. Las dos secciones siguientes examinan otros alimentos de origen vegetal: las leguminosas (legumbres), que son importantes fuentes de proteínas en muchas partes del mundo, y las nueces y semillas, que tienen un contenido elevado de grasas insaturadas y contienen proteínas.

Dos secciones evalúan los alimentos de origen animal: primero, las carnes, las aves y los huevos; luego, la leche y los productos lácteos. Estos alimentos son una fuente importante de proteínas y de vitaminas y minerales diversos; su contenido de grasa varía en función del método de cría del animal, la manufactura y la preparación. En países desarrollados, las comidas principales tienden a estar compuestas por carnes o aves; generalmente, el pescado se come con menos frecuencia.

La siguiente sección evalúa algunas hierbas y especias. El café y el té se analizan en la sección final.

Este capítulo se deriva de, pero no repite, las revisiones de la bibliografía del capítulo 4. Se presenta un resumen, así como más información acerca de la relación de determinados alimentos y bebidas con los riesgos de enfer-

medades diferentes del cáncer. Cada sección comienza con un resumen de las conclusiones del panel. Se presentan los alimentos individuales, su contenido en nutrientes y los hábitos de consumo en distintas partes del mundo. Luego, se tratan los aspectos que relacionan la interpretación de los datos, las conclusiones de otros informes y las consideraciones de salud pública para enfermedades diferentes del cáncer. Se hace un listado de las recomendaciones para investigaciones futuras. A continuación, se resumen las pruebas examinadas en el capítulo 4. Primero se presentan las pruebas de protección contra el cáncer. Las evaluaciones se ubican en orden de confianza: primero las asociaciones causales, luego las asociaciones probables, etc. De esta manera se enfatiza la prevención primaria del cáncer, y pueden discernirse más fácilmente los posibles patrones correspondientes para diferentes localizaciones de cáncer.

Entre otros aspectos de importancia, se incluye la necesidad de insistir en que los alimentos producidos con cereales utilicen granos integrales. Hay gran cantidad de investigaciones realizadas sobre las dietas de personas que no comen carnes (vegetarianos) y se evalúan estas pruebas como contraparte de las pruebas sobre el consumo de carne.