

Nutrición y cáncer

José Juan Gaforio Martínez, Profesor Titular de Inmunología, UJA.

Existen alimentos promotores del estado de salud, es decir, nos ayudan a prevenir el desarrollo de determinadas patologías, de la misma forma que, el consumo de ciertos alimentos incrementa el riesgo de padecer enfermedades. La influencia estimada de la dieta en la aparición de algunas patologías es del orden del: 30 % en la enfermedad cardiovascular; 35 % en el cáncer; y 25% diabetes tipo 2. El cáncer es actualmente un problema de salud pública en todo el mundo, afectando a personas de todas las edades y condiciones. Las previsiones del número total de casos de cáncer para el año 2020 es que exista un incremento del 73% en los países en desarrollo y de un 29% en los desarrollados. Se vaticina que en 2020 existan 30 millones de personas con cáncer, se certifiquen 10 millones de muertes por cáncer al año, y se diagnostiquen 16 millones de nuevos casos de cáncer por año. El futuro que se nos avecina es preocupante y por ello es necesario realizar determinadas acciones para evitar estos números que son realmente preocupantes.

Entre las acciones a desarrollar está actuar sobre los factores causales, y en este sentido, las recomendaciones dietéticas a la población en general es una herramienta fundamental para atajar el problema. Como dato a tener en consideración decir que, en Europa el 21% de las muertes por cáncer está directamente relacionado con la dieta. Es pues absolutamente necesario dar una serie de pautas dietéticas claras a la población para fomentar una alimentación saludable que nos ayude a prevenir un número considerable de casos de cáncer que, según algunos estudios podría llegar a ser hasta un tercio del total.