

Para la prevención del cáncer, no es sólo el qué sino el cuándo

El padre de la patología moderna, Rudolf Virchow, comprobó en el siglo XIX que uno de cada seis casos de cáncer provenía de una inflamación crónica. Los principales cánceres que afligen a Occidente —mama, próstata o colon— se dan hasta 70 veces más aquí que en Asia, y existe una relación entre cáncer y estilo de vida. Ensayos científicos demuestran que sin inflamación, los vasos sanguíneos no alimentan a los tumores, y es por eso que su dieta desaconseja lo que la fomenta —el azúcar o los alimentos procesados— y aconseja setas o avellanas, que la reducen. “El tumor canceroso no puede crecer si no consigue desviar sangre para su propio uso”. En cambio, manuales clásicos de medicina como el Cecil-Loeb (tratado de medicina interna) no dedican un solo párrafo a la relación entre nutrición y cáncer.

El año en que apareció, 2007, el World Cancer Research Fund “Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer” informó sobre la prevención del 40% de los cánceres mediante sencillas modificaciones en la nutrición, la actividad física o el cuidado medioambiental.



Isobel Bandurek

23 March 2020 | Investigación del cáncer

Cuando pensamos en influir en nuestra salud, tendemos a pensar en lo que estamos haciendo hoy, o lo que podríamos hacer mañana. Pero pocos de nosotros pensamos que la nutrición en la primera infancia tiene una gran influencia en nuestra salud como adultos. La Gerente de Interpretación de Investigación del “Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer”, Isobel Bandurek, analiza cinco cosas que debes saber sobre la nutrición temprana de la vida y el riesgo de cáncer en la vida posterior.



1. La altura que tienes está relacionada con tu riesgo de cáncer Sí, has leído bien!

Qué tan alto eres como un adulto puede parecer una medida inerte e intrascendente: inmutable. Si bien es cierto que la altura alcanzada en adultos no es algo que las personas puedan hacer mucho al respecto, para llegar a su altura alcanzada en adultos, su cuerpo habrá pasado por un proceso de crecimiento. Este proceso se ve afectado por una serie de factores, como la genética, la epigenética, la tasa de crecimiento infantil y adolescente y la edad en la pubertad, y muchos de ellos son sensibles a los factores nutricionales. Los ejes hormonales y metabólicos que influyen en la altura alcanzada en adultos también influyen en muchas vías relacionadas con el desarrollo del cáncer.

Este vínculo se ve en nuestro Proyecto de Actualización Continua (CUP), donde encontramos pruebas sólidas de que una mayor altura alcanzada en adultos se asocia con un mayor riesgo de siete cánceres, incluidos el colorrectal y el de mama. Los resultados de los análisis muestran un aumento del riesgo que oscila entre el cinco y el 12 por ciento por cada cinco centímetros de altura, dependiendo del lugar del cáncer.

Entonces, en última instancia, la altura alcanzada en adultos es un marcador imperfecto pero fácilmente medible de los procesos fisiológicos internos que están vinculados al desarrollo del cáncer.



2. ...y es lo mismo para el peso al nacer

También existe una fuerte evidencia de la CUP de que un mayor peso al nacer aumenta el riesgo de cáncer de mama premenopáusicas, y los hallazgos para el peso al nacer están conceptualmente entrelazados con los hallazgos para la estatura alcanzada en adultos: el peso al nacer es un marcador de procesos fisiológicos subyacentes. Los mecanismos propuestos que vinculan un mayor peso al nacer y un mayor riesgo de cáncer de mama premenopáusicas incluyen la programación a largo plazo de los sistemas hormonales, niveles más altos de estrógeno materno circulante y aumento de la actividad de IGF-1.

3. Los primeros 1.000 días son realmente importantes

Los hallazgos para el adulto alcanzó la estatura y el peso al nacer subrayan la importancia de los primeros 1,000 días, desde el embarazo de una mujer hasta el segundo cumpleaños de un niño. Durante esta ventana crítica, se establecen las bases de la salud futura. Este concepto fue propuesto por primera vez por Barker en 1995 y ahora se conoce más comúnmente como los orígenes del desarrollo de la hipótesis de la salud y la enfermedad.

La nutrición juega un papel particularmente crucial en estos primeros 1,000 días. Proporcionar la nutrición adecuada, los nutrientes adecuados, en las cantidades adecuadas, en el momento adecuado, a todos los bebés es un desafío de diablos. Sin embargo, parte de la solución debe implicar la promoción, protección y apoyo a las madres para que amamenten.

4. ...y ayudar a las madres a amamantar es crucial

Una de nuestras recomendaciones para la prevención del cáncer es que las madres amamenten a sus bebés, si pueden, al tiempo que reconocen que la lactancia materna no es posible para todas las madres, por una variedad de razones.

Existe una fuerte evidencia de que la lactancia materna protege contra el cáncer de mama en la madre y promueve un crecimiento saludable en el bebé. Esto se alinea con la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, que recomienda que los bebés sean amamantados exclusivamente durante los primeros seis meses de vida, luego hasta por dos años (o más adelante) junto con otros alimentos y bebidas apropiados.

En la mayoría de los países, sólo una minoría de las madres amamantan exclusivamente a sus bebés hasta los cuatro meses, y un número aún menor hasta los seis meses. Se necesita un paquete amplio de políticas para promover, proteger y apoyar la lactancia materna, incluyendo hacer que todos los hospitales apoyen la lactancia materna, proporcionar asesoramiento en entornos sanitarios, implementar la protección de la maternidad en el lugar de trabajo y regular la comercialización de sucedáneos de la leche materna.



5. Todavía tenemos que resolver las tuercas y los pernos de lo que está sucediendo a lo largo de toda la vida útil.

La nutrición es clave para determinar los patrones de crecimiento desde la concepción en adelante. Sin embargo, queda por determinar la forma precisa en que la nutrición influye en el crecimiento y el desarrollo, y su relación con el riesgo de cáncer posterior. Es por eso que el panel de expertos de la CUP identificó "una mejor comprensión del impacto de la dieta, la nutrición y la actividad física a lo largo del curso de la vida sobre el riesgo de cáncer" como una de sus seis direcciones futuras de investigación para la comunidad de investigación.

Además, una de las líneas de trabajo de la Transición de la CUP es el curso de la vida y el riesgo de cáncer, y cómo se puede investigar mejor a través de la CUP en el futuro. ¡Estoy encantado de trabajar en este tema como líder de la Secretaría de la CUP y espero poder actualizarles sobre nuestro progreso en el futuro!

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Puedes saber más al respecto en: <https://www.wcrf.org/>