

# CON VERDAD / CLÍNICA

## Nutrición



**MITO**

o



**REALIDAD**

# 10 MITOS Y REALIDADES DEL CÁNCER COLORRECTAL (CCR\*)

Con el aval de:



\*Cáncer colorrectal.





O



## CON VERDAD / Nutrición CLÍNICA / DEL CCR

Actualmente disponemos de numerosas **evidencias** que relacionan la **dieta** con el **riesgo** de sufrir CCR.<sup>1</sup> Algunos alimentos pueden aumentar el **riesgo de desarrollar cáncer**, mientras que otros tienen un **efecto protector**.<sup>2</sup>

Una adecuada educación nutricional y una **dieta sana y equilibrada** son la clave en la salud de nuestros pacientes en un contexto donde ha habido un aumento del consumo en **productos procesados**. Desde Amgen queremos ayudar a rebatir los numerosos mitos y falsas creencias existentes sobre la relación entre la nutrición y el CCR.

### Referencias:

1. American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>. 2. American Cancer Society. Preguntas comunes acerca de la alimentación, la actividad física y el cáncer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/preguntas-comunes.html>.

1/

# Los alimentos procesados y las carnes rojas aumentan el riesgo de CCR



Los **alimentos procesados**, como por ejemplo los ahumados, han sido relacionados con un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal en el futuro.<sup>1,2</sup> Sin embargo, no todos los alimentos procesados son iguales.

**Las carnes rojas y procesadas** son las que suponen un mayor riesgo para desarrollar un cáncer colorrectal en el futuro.<sup>3</sup>

Una alimentación con **un alto consumo de carne roja y carnes procesadas aumenta el riesgo de CCR**, así como de cáncer gástrico y otros cánceres intestinales.<sup>4-6</sup> Varios estudios han analizado esta relación, observando un riesgo mayor en las personas que consumen este tipo de carnes.<sup>7</sup>

En 2015, la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés) designó la **carne procesada como “cancerígena”** y la **carne roja como “probablemente cancerígena”**, principalmente debido a su impacto en el CCR.<sup>6</sup>

## Referencias:

1. Fliss-Isakov N, Zelber-Sagi S, Ivancovsky-Wajcman D, Shibolet O, Kariv R. Ultra-Processed Food Intake and Smoking Interact in Relation with Colorectal Adenomas. *Nutrients*. 2020;12(11):3507. 2. Yu XF, Zou J, Dong J. Fish consumption and risk of gastrointestinal cancers: a meta-analysis of cohort studies. *World J Gastroenterol*. 2014;20(41):15398-412. 3. Vieira AR, Abar L, Chan DSM, Vingeliene S, Polemiti E, Stevens C, et al. Foods and beverages and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis of cohort studies, an update of the evidence of the WCRF-AICR Continuous Update Project. *Ann Oncol*. 2017;28(8):1788-802. 4. American Cancer Society. Colorectal Cancer Risk Factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>. 5. Mayo clinic. Colon cancer. Risk factors. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>. 6. Rawla P, Sunkara T, Barsouk A. Epidemiology of colorectal cancer: incidence, mortality, survival, and risk factors. *Prz Gastroenterol*. 2019;14(2):89-103. 7. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. *Nutrients*. 2019;11(1).



# 2 /

## Una dieta baja en azúcares ayuda en el tratamiento contra el CCR ya que el azúcar alimenta el cáncer



Aunque un consumo elevado de azúcar en la dieta ha sido clasificado por algunos investigadores como un factor de riesgo para el cáncer de colon, estos estudios **no son concluyentes**.<sup>1</sup>

Todas las células del cuerpo, ya sean cancerosas o sanas, necesitan absorber los distintos **nutrientes** del torrente sanguíneo para conseguir la **energía** para sobrevivir y realizar sus funciones. La **glucosa** procedente del azúcar es uno de estos nutrientes. Por lo tanto, eliminar el azúcar de la dieta como tratamiento para el cáncer está **completamente desaconsejado** ya que sería **perjudicial** para las células sanas y **no sería efectivo** contra el cáncer. Aunque el azúcar se eliminase completamente de la dieta, las células cancerosas conseguirían la energía de otros nutrientes presentes en la sangre.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. Cho H, Budhathoki S, Kanehara R, Goto A, Yamaji T, Kakugawa Y, *et al.* Association between dietary sugar intake and colorectal adenoma among cancer screening examinees in Japan. *Cancer Sci.* 2020;111(10):3862–72. 2. American Society of Clinical Oncology. Mitos sobre el cáncer y los alimentos, explicados por dietistas (Parte 1). Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.net/es/blog/2018-10/mitos-sobre-el-c%C3%A1ncer-y-los-alimentos-explicados-por-dietistas-parte-1>.

3/

## Una dieta rica en calcio previene la aparición de CCR



El contenido de **calcio en los lácteos** tiene un efecto protector contra el cáncer colorrectal.<sup>1,2</sup> Se ha observado que el **riesgo del cáncer colorrectal disminuye** a medida que el consumo de leche aumenta.<sup>1</sup> De una manera parecida, los **complementos de calcio** juegan también un papel en la prevención de esta enfermedad, aunque la disminución del riesgo observada en este caso es moderada.<sup>3</sup>

### Referencias:

**1.** Cho E, Smith-Warner SA, Spiegelman D, Beeson WL, van den Brandt PA, Colditz GA, *et al.* Dairy foods, calcium, and colorectal cancer: a pooled analysis of 10 cohort studies. *J Natl Cancer Inst.* 2004;96(13):1015-22. **2.** Rodrigo L, Riestra S. Dieta y cáncer de colon. *Rev Esp Enf Diges.* 2007;99:183-9. **3.** Baron JA, Beach M, Mandel JS, van Stolk RU, Haile RW, Sandler RS, *et al.* Calcium Supplements for the Prevention of Colorectal Adenomas. *New England Journal of Medicine.* 1999;340(2):101-7.

# 4/

## El consumo de nueces previene la aparición del CCR



Se ha sugerido que un alto consumo de nueces podría causar una reducción en el riesgo de padecer o desarrollar CCR gracias a su gran contenido en **antioxidantes y antiinflamatorios** como son la **vitamina E** y los **ácidos grasos insaturados**. Sin embargo, a día de hoy, **no existen pruebas clínicas** que sean concluyentes sobre sus posibles beneficios en la prevención del cáncer.<sup>1</sup> Por otro lado, sí existen estudios que han relacionado un aumento en la ingesta de nueces con una disminución en el riesgo de padecer diabetes tipo 2, que es a su vez un factor de riesgo del CCR.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. Jenab M, Ferrari P, Slimani N, Norat T, Casagrande C, Overad K, *et al.* Association of nut and seed intake with colorectal cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2004;13(10):1595-603. 2. Fadelu T, Niedzwiecki D, Zhang S, Ye X, Saltz L, Mayer RJ, *et al.* Nut consumption and survival in stage III colon cancer patients: Results from CALGB 89803 (Alliance). *J Clin Oncol.* 2017;35(15\_suppl):3517-.

5/

## Una buena alimentación influye en una evolución favorable del CCR



En los pacientes de cáncer, es imprescindible mantener una **dieta sana y variada** que aporte una adecuada cantidad y variedad de nutrientes que permitan obtener la energía necesaria para poder enfrentarse a la enfermedad y tolerar mejor los efectos secundarios que puedan presentarse por los tratamientos.<sup>1</sup>

Además, la **obesidad** es un factor de riesgo del cáncer.<sup>2</sup> Por lo tanto, una **dieta saludable** con un contenido bajo en grasa y alimentos que ayuden a metabolizar las grasas ingeridas nos ayudarán a prevenir el cáncer de colon.<sup>3</sup> Hay que recordar que no existe ningún alimento o producto farmacéutico milagroso que queme la grasa. Por lo que una **dieta con bajo contenido en grasas saturadas y grasas trans** es la mejor manera de disminuir el riesgo.

### Referencias:

1. American Cancer Society. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/nutricion/beneficios.html>. 2. Rodrigo L, Riestra S. Dieta y cáncer de colon. Rev Esp Enf Diges. 2007;99:183-9. 3. Lorenzen JK, Nielsen S, Holst JJ, Tetens I, Rehfeld JF, Astrup A. Effect of dairy calcium or supplementary calcium intake on postprandial fat metabolism, appetite, and subsequent energy intake. AJCN. 2007;85(3):678-87.



# 6 /

## El consumo de antioxidantes, acompañados de una dieta sana, podría reducir el riesgo de padecer CCR



Los **radicales libres** son agentes químicos que a concentraciones altas pueden dañar el **ADN**, lo que podría derivar en **cáncer**. Los **antioxidantes** son moléculas que contrarrestan el efecto de los radicales libres neutralizándolos, por lo que se piensa que podrían tener un papel protector frente a la formación de tumores cancerosos.<sup>1</sup>

Aunque los **estudios preliminares** en células y animales han dado resultados prometedores, los **estudios hechos a día de hoy en humanos** no han demostrado su eficacia frente a esta enfermedad.<sup>1,2</sup> Esto puede ser debido a que estos estudios se han realizado con **complementos dietéticos** y en la actualidad se está estudiando más en detalle el efecto de la ingesta de **alimentos que contienen antioxidantes naturales**.<sup>1</sup> **Las frutas, las verduras y los cereales** son alimentos que contienen una gran cantidad de antioxidantes, como las vitaminas A, C y E o el betacaroteno, recomendándose el incremento de su consumo diario.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. Instituto Nacional del Cáncer. Antioxidantes y prevención del cáncer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-antioxidantes>. 2. American Cancer Society. Preguntas comunes acerca de la alimentación, la actividad física y el cáncer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/preguntas-comunes.html>.



# 7 /

## El CCR es más prevalente en pacientes con estreñimiento crónico. Una dieta rica en fibra ayuda a mejorarlo



Se ha observado que las personas que consumen **altas cantidades de fibra** tienen un **menor riesgo de padecer CCR**. Por lo tanto, seguir una dieta rica en fibra es muy importante en la prevención del CCR.<sup>1,2</sup> Sin embargo, existe cierta **discrepancia** sobre su papel protector ya que existen estudios que no han encontrado ningún efecto, positivo o negativo, sobre la incidencia de la enfermedad.<sup>3</sup> Una posible explicación se encontraría en la **diferente composición** de la fibra según sea su origen.<sup>4</sup> De hecho, la mayor disminución en el riesgo del cáncer colorrectal ha sido relacionada con la ingesta de **fibra procedente de cereales y grano integral**.<sup>5</sup> Además, aunque los resultados no son concluyentes, diversos estudios indican que **el CCR es más prevalente en pacientes con estreñimiento crónico**, en comparación con pacientes sin estreñimiento. Estos estudios demuestran una asociación entre el estreñimiento y la aparición del CCR, sugiriendo que el riesgo de desarrollar CCR es mayor para pacientes con estreñimiento.<sup>6,7</sup> Una dieta rica en fibra ayuda también a mejorar el estreñimiento.

### Referencias:

1. Masrul M, Nindrea RD. Dietary Fibre Protective against Colorectal Cancer Patients in Asia: A Meta-Analysis. *Op Acc Macedonian J M Sci.* 2019;7(10):1723-7. 2. Kunzmann AT, Coleman HG, Huang W-Y, Kitahara CM, Cantwell MM, Berndt SI. Dietary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial. *The American journal of clinical nutrition.* 2015;102(4):881-90. 3. Thanikachalam K, Khan G. Colorectal Cancer and Nutrition. *Nutrients.* 2019;11(1). 4. Rodrigo L, Riestra S. Dieta y cáncer de colon. *Revista Española de Enfermedades Digestivas.* 2007;99:183-9. 5. Aune D, Chan DS, Lau R, Vieira R, Greenwood DC, Kampman E, et al. Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ.* 2011;343:d6617. 6. American College of Gastroenterology. Risk of Developing Colorectal Cancer and Benign Neoplasm in Patients with Chronic Constipation. 2012. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121022081228.htm>. 7. Sundbøll J, Thygesen SK, Veres K, Liao D, Zhao J, Gregersen H, et al. Risk of cancer in patients with constipation. *Cli Epid.* 2019;11:299-310.

# 8 /

## El ginseng y el té verde son remedios naturales que pueden ayudar en el tratamiento del cáncer de colon



Las infusiones de **té verde y ginseng** pueden ayudar al paciente disminuyendo las **náuseas**, que son uno de los efectos secundarios que pueden aparecer como consecuencia de los tratamientos convencionales. Los **tratamientos convencionales** son aquellas terapias que han sido aprobadas por las agencias reguladoras y han demostrado su eficacia y seguridad. La **medicina complementaria** son aquellos métodos que no forman parte de la medicina tradicional pero que están destinados, generalmente, a ser usados junto a las terapias convencionales. En algunas ocasiones, puede ayudar al paciente a sentirse mejor, como es el caso del té y el ginseng, pero en otras ocasiones pueden conllevar un **riesgo**. Por eso, es importante consultar con su **médico de referencia y estudiar cada caso individualmente** antes de comenzar a tomar cualquier remedio natural.<sup>1</sup>

### Referencia:

1. American Cancer Society. La verdad sobre los tratamientos de la medicina alternativa. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/la-verdad-sobre-los-tratamientos-de-la-medicina-alternativa.html>

# 9/

## Los ácidos grasos omega-3 se asocian a una reducción de la incidencia del cáncer



Los ácidos grasos omega-3 son un grupo de componentes de la dieta que están muy presentes en el **pescado azul** como el salmón, el atún o el bonito. Gracias a sus **propiedades antiinflamatorias**, los ácidos grasos omega-3 han sido propuestos como **agentes protectores** contra varias patologías. Estudios científicos han relacionado estos ácidos grasos con un efecto beneficioso para enfermedades tales como **enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide o el cáncer de colon**.<sup>1</sup> Además, una dieta rica en **pescado** también ha demostrado un cierto efecto protector contra el cáncer colorrectal.<sup>2</sup>

### Referencias:

1. Valenzuela B R, Tapia O G, González E M, Valenzuela B A. Ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) y su aplicación en diversas situaciones clínicas. Rev Chi Nutr. 2011;38:356-67. 2. World Cancer Research Fund. Colorectal cancer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/colorectal-cancer/>.



# 10/

## Los alimentos transgénicos pueden producir cáncer



Los **alimentos transgénicos** o alimentos genéticamente modificados (GMO por sus siglas en inglés) son alimentos a los que se les ha insertado un **gen de otra especie** con el fin de cambiar una o varias de sus características. Sin embargo, **no hay evidencia alguna** que el consumo de estos alimentos modifique el ADN o provoque ningún tipo de **cáncer** en los seres humanos. Diversas organizaciones, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), han avalado la **seguridad** de este tipo de productos.<sup>1</sup>

### Referencias:

1. American Cancer Society. Preguntas comunes acerca de la alimentación, la actividad física y el cáncer. Fecha de acceso: julio 2021. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/guias-sobre-nutricion-y-actividad-fisica-para-la-prevencion-del-cancer/preguntas-comunes.html>

**CON VERDAD** / **Nutrición**  
**CLÍNICA** / **DEL CCR**

**Amgen, siempre con la  
verdad clínica por delante**