Para la prevención del cáncer, no todas las dietas basadas en plantas son iguales.

Publicado el: 08-11-2022

Seguir una dieta alta en productos a base de plantas puede reducir el riesgo de cáncer de mama, pero no si esa dieta tiene un alto contenido de alimentos procesados, de acuerdo a los resultados presentados en el Congreso Anual de la American Society for Nutrition (NUTRITION) de 2022.

El estudio de más de 65.000 personas mostró que las dietas basadas en plantas con alto contenido de granos integrales, frutas y verduras parecen proteger más contra el cáncer de mama que las dietas ricas en productos procesados de origen vegetal, como jugos y papas fritas.

"Los resultados sugieren que la mejor dieta basada en plantas para la prevención del cáncer de mama podría ser una dieta sin procesados basada en plantas que comprenda frutas, verduras, granos integrales, nueces y legumbres", explicó la Dra. Sanam Shah, maestra en salud pública, candidata al grado de doctora en epidemiología en la *Paris-Saclay University*, en París, Francia, autora principal del nuevo estudio. "Por el contrario, una dieta con procesados basada en plantas, que comprenda una mayor ingesta de productos principalmente procesados de origen vegetal, como granos refinados, jugos de frutas, dulces, postres y papas, sería peor para la prevención del cáncer de mama".

Aunque el papel de las dietas basadas en plantas en la prevención del cáncer ha recibido mucha atención, la Dra. Shah comentó que pocos estudios han evaluado la influencia de la calidad de esas dietas en el riesgo de cáncer de mama.

La Dra. Shah y sus colaboradores realizaron un estudio prospectivo de cohortes para investigar la asociación entre las dietas basadas en plantas con y sin productos procesados y el riesgo de cáncer de mama. A diferencia de otros estudios, los investigadores también evaluaron el efecto sobre la salud de una disminución gradual de los productos animales en las dietas.

El grupo de la Dra. Shah siguió a 65.574 mujeres posmenopáusicas en Francia (edad promedio: 52,8 años) desde 1993 hasta 2014. Los investigadores utilizaron cuestionarios autonotificados de alimentación para clasificar a las mujeres en grupos con base en su seguimiento a una dieta principalmente vegetal o animal. Las dietas basadas en plantas no excluyeron la carne, pero tenían más productos vegetales que animales, señaló la Dra. Shah. Los investigadores también agruparon a las mujeres en función de cuantos productos procesados tenían las dietas basadas en plantas.

Durante el periodo de estudio de 21 años, 3.968 mujeres fueron diagnosticadas con cáncer de mama. Las que siguieron una dieta basada en plantas con menos productos procesados tenían un riesgo 14% menor que el promedio de desarrollar cáncer de mama, mientras que las que siguieron una dieta basada en plantas con productos procesados tuvieron un riesgo 20% mayor de desarrollar la enfermedad.

La calidad nutricional varía mucho entre los alimentos de origen vegetal. Las dietas de calidad a base de plantas deben centrarse en la variedad para evitar las deficiencias nutricionales de hierro, zinc, calcio y vitamina B12, indicó la Dra. Shah.

"El estudio de la Dra. Shah y colaboradores subraya la importancia de considerar aspectos más

globales de la dieta en lugar de componentes individuales al examinar las relaciones entre la dieta y la salud", apuntó la Dra. Megan McCrory, Ph. D., profesora asociada de investigación de nutrición en la *Boston University,* en Massachusetts, Estados Unidos. "Como ilustra el estudio, las dietas basadas en plantas en su conjunto no siempre son saludables y también pueden contener nutrientes y alimentos menos deseables".

Fuente: https://netsaluti.com