

Los alimentos procesados se asocian a un mayor riesgo de cáncer

Publicado el: 03-04-2018

Los alimentos ‘altamente procesados’ o ‘ultraprocesados’ son aquellos que, elaborados por procedimientos industriales a partir de ingredientes –que no de ningún alimento completo–, son comercializados para su consumo ‘directo’. Es decir, no hay que cocinarlos; basta con sacarlos de la bolsa –o de la lata–. Algo que puede resultar muy útil en la cada vez más frenética ‘vida moderna’, hasta el punto de que se estima que estos alimentos ultraprocesados suponen hasta el 50% de todas las calorías diarias que se ingieren en muchos países occidentales.

Pero hay un problema: estos productos que, en opinión de numerosos nutricionistas, no pueden ser llegar a ser considerados ‘alimentos’, contienen cantidades muy elevadas de sal, grasas y azúcares y muy bajas de vitaminas y fibra. Tal es así que, cuando menos en teoría, no pueden calificarse como ‘demasiado’ saludables. Y según un estudio dirigido por investigadores del Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica de Francia (INSERM), no lo son. Y es que de acuerdo con los resultados, estos alimentos ultraprocesados se asocian a un mayor riesgo de cáncer.

Como explica Thibault Fiolet, director de esta investigación publicada en la revista «The BMJ», «hasta donde nosotros sabemos, el nuestro es el **primer trabajo en investigar y destacar un incremento en el riesgo de cáncer en general, y particularmente de mama, asociado al consumo de alimentos procesados**».

Ultraprocesados y, ¿cancerígenos?

Los alimentos ultraprocesados incluyen una amplia gama de productos de consumo rápido, caso de los aperitivos –o ‘snacks’–, los refrescos azucarados, las comidas preparadas, los cereales azucarados, la bollería industrial y los productos reconstituidos de la carne. **Unos ‘alimentos’ que, según han alertado algunos estudios, se asocian a un mayor riesgo de obesidad, de hipertensión arterial y de hipercolesterolemia.** Sin embargo, parece que las ‘bondades’ de estos productos no acaban aquí. También podrían provocar cáncer.

Para llevar a cabo el estudio, los autores siguieron durante un periodo de cinco años la evolución de 104.980 adultos franceses que, con una edad promedio de 43 años y en su mayoría mujeres –hasta el 78% del total–, habían respondido al menos a dos cuestionarios diseñados para cuantificar su consumo de 3.300 alimentos diferentes.

Los resultados mostraron que, con independencia de otros factores de riesgo ya conocidos para el cáncer como la edad, el historial familiar, el nivel de ejercicio físico y el hábito tabáquico, el consumo de alimentos procesados se asociaba a una mayor probabilidad de padecer una enfermedad oncológica. Concretamente, **cada incremento del 10% en el porcentaje de alimentos procesados en la dieta se asoció con un aumento del 12% en el riesgo de desarrollar cáncer** –en general– y del 11% en la probabilidad de padecer un tumor de mama.

Y llegados a este punto, ¿este aumento del riesgo es igual para todos los alimentos procesados? Es decir, ¿hay alguna diferencia en función que el producto final haya sido más o menos procesado? Pues sí, y muy importante. De hecho, los productos menos procesados, como son las

verduras enlatadas, el queso y el pan, no se asociaron a un mayor riesgo de cáncer. Tampoco los mínimamente procesados o frescos, incluida la carne, el pescado, la pasta y los productos lácteos.

Entonces, ¿puede concluirse que estos alimentos ultraprocesados provocan cáncer? Pues no. Se trata de un estudio observacional, por lo que no se pueden extraer conclusiones del tipo 'causa y efecto'. Pero como apuntan los autores, «si bien se requieren más investigaciones, nuestros resultados sugieren que **el rápido incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados puede conllevar a un aumento en la carga del cáncer en las próximas décadas**».

Dudas por resolver

En definitiva, los resultados del nuevo estudio se suman a las evidencias, cada vez más numerosas, que sugieren que los alimentos ultraprocesados, si bien 'cómodos' y 'sabrosos', pueden resultar muy peligrosos para la salud. Y es que por ahora no podemos ir más allá de este 'pueden', pues todavía quedan muchas incógnitas por resolver.

Como concluyen Martin Lajous y Adriana Monge, del Instituto Nacional de Salud Pública de México, en un editorial en el mismo número de la revista, «este trabajo ofrece una visión inicial sobre una posible asociación entre los alimentos ultraprocesados y el cáncer, pero **todavía estamos muy lejos de poder comprender todas las implicaciones que conlleva el consumo de estos alimentos para la salud y el bienestar**. Así, y entre otros retos, debemos identificar los elementos precisos en los alimentos ultraprocesados que pueden provocar cáncer, así como evaluar el posible impacto que podrían tener otros factores no cuantificados sobre los resultados».

Fuente: <https://netsaluti.com>