

El doctor John Higginson, director del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, establecido en Lyon (Francia), ha señalado que alrededor de cuatro de cada cinco cánceres son provocados por agentes del medio, considerado éste en su más amplio sentido: contaminantes de la atmósfera, productos industriales, alimentación, tóxicos absorbidos voluntariamente (tabaco y alcohol, por ejemplo), etc. Los cánceres de origen laboral, como son los provocados por radiaciones (cáncer cutáneo de los radiólogos, prácticamente desaparecido) o por productos químicos cancerígenos (hidrocarburos aromáticos del alquitrán y del hollín, por ejemplo) constituyen una escasa proporción del total de los cánceres.

Por el contrario, el tabaco, cuya relación causal con el cáncer pulmonar está hoy bien probada, representa un importante factor en la aparición del cáncer y sólo la hipocresía de los Gobiernos, que dicen proteger la salud de las poblaciones mientras a la vez embolsan sumas enormes derivadas de la venta del tabaco, impide que se apliquen medidas enérgicas dirigidas contra su uso.

En el caso de la alimentación, no están perfectamente claras sus relaciones con el cáncer, pero no cabe duda de que existen; así se ha observado que entre los japoneses que emigran a los Estados Unidos, el cáncer de mama y el del intestino grueso son más frecuentes que entre los japoneses que permanecen en su país. La variación más importante en el modo de vida de esas personas es la alimentación, pues mientras que en el Japón está centrada en el arroz y el pescado, siendo así pobre en grasas animales, en los Estados Unidos tiene como base la carne, por lo cual es rica en tales grasas.

### Alimentación rica en grasas

En España, y en general en los países occidentales, se come en exceso. Hemos conservado los hábitos de los tiempos en que pasábamos frío y andábamos y en que la mayor parte de la población realizaba un trabajo físico intenso, que exigía una alimentación rica en calorías. En la actualidad, casi sólo andan quienes se han impuesto la obligación de hacerlo, e incluso los trabajadores manuales realizan esfuerzos físicos de menor intensidad que antaño.

Pero como los hábitos evolu-

cionan más lentamente que las técnicas, nuestra alimentación ha cambiado poco y el resultado es que se ingiere un exceso de calorías que al no gastarse se transforman en grasas. Es más, ciertos cambios recientes de la alimentación española son estrictamente nocivos; me refiero concretamente a dos, la introducción de la mantequilla en el desayuno y el consumo de helados como postre. Ambos hábitos alimenticios, importados del extranjero, contribuyen a agravar el cuadro general de la alimentación española: la mantequilla, a causa de su riqueza en grasas de origen animal, y los helados, porque suelen sustituir a la fruta, imprescindible para el buen funcionamiento del aparato digestivo.

Un estudio efectuado en 41 países ha mostrado la existencia de una estrecha correlación entre la alimentación rica en grasas y el cáncer de mama. También en las ratas se ha observado que las dietas ricas en grasas tienen un efecto promotor del cáncer de mama al alterar la relación entre la prolactina (hormona de origen hipofisario) y los estrógenos (hormonas ováricas). Seguramente intervienen otros factores en la génesis del cáncer mamarlo, pero hoy por hoy puede afirmarse que las grasas animales son un cofactor nada desdeñable a causa de las modificaciones hormonales que desencadenan.

Esa alimentación grasa parece intervenir también en la aparición

del cáncer del intestino grueso. La experimentación ha demostrado que los ácidos biliares aumentan la susceptibilidad de los animales a los elementos cancerígenos que atacan específicamente el colon y que las grasas de origen animal provocan un aumento de la secreción de tales ácidos.

Se impone así una primera conclusión:

**la alimentación rica en grasas de origen animal debe descartarse no sólo por su acción favorecedora de la obesidad, sino por su contribución a la aparición del cáncer.**

### Alimentación pobre en residuos

El buen funcionamiento del intestino requiere un régimen que contenga alimentos ricos en celulosa, esto es, frutas y verduras. Sin ellos, las heces son poco voluminosas y sobreviene, como consecuencia inmediata, el estreñimiento. Este es un trastorno banal, pero no exento de consecuencias de variable importancia; el esfuerzo muscular a que obliga el estreñimiento origina a veces la aparición de hemorroides, y con mucha menos frecuencia, por fortuna, la de divertículos (pequeñas cavidades) en la pared intestinal.

Por otra parte, el contacto prolongado de las heces con la mucosa del intestino ejerce un efecto irritativo que, según ciertas investigaciones, contribuye a la formación del cáncer. Los principales elementos irritativos serían sustancias derivadas de los ácidos biliares, ya mencionados anteriormente, y también ciertos aditivos alimentarios.

Se considera hoy que las nitrosaminas son sustancias cancerígenas; en el aparato digestivo parecen formarse a partir de los nitritos utilizados para la conservación de la carne y el pescado. En las dosis hoy autorizadas esos productos son inocuos, pero precisamente se ha sugerido que la reducción del cáncer de estómago observada hoy en los Estados Unidos se debería a la fuerte disminución del consumo de nitritos en tanto que agentes conservadores.

Sin caer en exageraciones, como sería la eliminación de todos los alimentos de origen animal, particularmente nociva en el niño y en el adolescente, no cabe duda, y esta es la segunda conclusión, de que es preciso que la alimentación comprenda un importante volumen de alimentos ricos en residuos (frutas y verduras en especial) poniendo fin a la actual orientación que tiende a suprimirlos progresivamente. ■

(Foto: OMS/J. MOHR.)

## ALIMENTACION Y CANCER



Preparación de un cultivo de tejidos para estudios sobre el cáncer en el Centro Internacional de Lyon, que se ocupa en particular de investigar la influencia cancerígena de los factores del medio ambiente.