

CÁNCER Y AZÚCARES EN LA DIETA

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
Maria

zakra

CÁNCER

Es probable que el cáncer haya afectado a los humanos desde siempre, aunque durante siglos su impacto relativo estuvo eclipsado por las muertes prematuras causadas por enfermedades infecciosas. Sin embargo, con el desarrollo global en aumento, el cáncer representa uno de los mayores desafíos de salud pública del siglo XXI y se proyecta que aumente de 19 millones de casos en 2020 a alrededor de 30 millones de casos en 2040 (1). El cáncer es un grupo de enfermedades caracterizadas por un crecimiento celular descontrolado en varios tejidos del cuerpo.

FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER

Existen muchos factores de riesgo conocidos para el cáncer. Estos incluyen la edad, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, la obesidad, los bajos niveles de actividad física, la exposición al sol y la contaminación. Muchos aspectos de la dieta influyen en el riesgo de cáncer, algunos de manera negativa y otros de manera beneficiosa. El aumento de peso y la obesidad, se han relacionado con un mayor riesgo de padecer 12 tipos de cáncer diferentes (2).

EL CONSENSO CIENTÍFICO SOBRE LOS AZÚCARES

El consenso científico de los organismos de salud pública a nivel mundial, incluido el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund, WCRF, por sus siglas en inglés), es que los azúcares (totales, añadidos o libres) no causan cáncer de forma directa (3–5).

El aumento de peso y la obesidad son factores de riesgo bien establecidos para el cáncer (2). El aumento de peso se debe al consumo excesivo de calorías provenientes de cualquier alimento o bebida. Los carbohidratos, las grasas, las proteínas y el alcohol aportan calorías en la dieta. El WCRF y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR, por sus siglas en inglés) afirman que la ingesta de azúcares solo puede estar indirectamente relacionada con el cáncer a través de su potencial para proporcionar un exceso de calorías si se consumen en exceso (6,7,8,9). Por lo tanto, el mensaje de salud pública del WCRF y del AICR sobre los azúcares y el cáncer se basa en esta relación indirecta; no se ha demostrado que los azúcares causen cáncer de manera directa (6,8,9).

LOS AZÚCARES ALIMENTAN LAS CÉLULAS CANCEROSAS: UN CONCEPTO ERRÓNEO

La glucosa (un azúcar simple) es un nutriente altamente consumido por las células cancerosas, las cuales son conocidas por reconfigurar sus vías metabólicas para satisfacer sus demandas energéticas. Esto ha llevado a la idea errónea de que reducir o eliminar los azúcares de la dieta evitará o ralentizará el crecimiento del cáncer (6,7). Sin embargo, todas las células utilizan glucosa como fuente de energía y el cuerpo mantiene el nivel de glucosa en sangre estable (ni demasiado alto ni demasiado bajo) para garantizar que todas las células tengan una fuente constante de energía (6). El Instituto Nacional del Cáncer de EE.UU. afirma que no hay evidencia en estudios en humanos que demuestre que consumir azúcares haga que el cáncer crezca más rápido o que una dieta sin o con bajo contenido de azúcar haga que el cáncer se reduzca o desaparezca (7).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS