

Consumo de grasas en cáncer colorrectal

MITOS Y REALIDADES

1. **Cierto.** Que hay grasas saludables, pero en exceso las grasas saturadas podrían provocar daños en la digestión. El cáncer colorrectal (CCR) es el principal cáncer digestivo.
2. **Falso.** El cáncer colorrectal es sólo hereditario. El alto consumo de grasa saturada favorece la aparición de cáncer de colon en el 20% de las personas.
3. **Cierto.** La dieta rica en carnes rojas se reconoce como riesgo para padecer CCR. La carne de res es de las más altas en grasas saturadas.
4. **Falso.** El tratamiento preventivo más efectivo para el cáncer colorrectal son los fármacos. Investigaciones demuestran que el consumo de verduras y frutas abundantes en lugar de comidas grasosas se asocian con un menor riesgo de CCR.
5. **Falso.** Que todas las grasas son malas. El aceite de oliva, las semillas y el aguacate contienen grasas saludables llamadas poliinsaturadas que reducen la inflamación celular y por lo tanto reducen el riesgo de CCR.
6. **Cierto.** Las grasas saturadas son necesarias en cantidades adecuadas, máximo 1 de cada 10 kcal. Por ejemplo, una dieta de 2000 kcal puede incluir un filete grande de pescado, una taza de yogurt, 2 huevos, 60 g de queso, ½ aguacate y 2 puños de semillas.
7. **Falso:** El aceite de coco, aunque vegetal, es rico en grasa saturada y representa un riesgo para esta enfermedad.

Bibliografía

- Fenández , J. (2021). *Cáncer de colon y dietas altas en grasas: nuevas evidencias*. CDMX: Biotech.
- Gajardo , D., Torres, J., Díaz, C., & Pino, J. (2018). *Factores asociados al estilo de vida en pacientes diagnosticados con cáncer colorrectal en un Hospital de Chile*. Medellin: Perspect Nut Hum.
- Hofseth, L. (2021). *Colorful sweets may look tasty, but some researchers question whether synthetic dyes may pose health risks to your colon and rectum*. Carolina del Sur: Univeridad de Carolina del Sur.
- Venegas Moreno, D., Ramírez López, L., Limas Solano, L., Pedraza Bernal , A., & Monroy Díaz, Á. (2021). *Revisión: Factores asociados a cáncer colorrectal*. Risalda.
- Vera Vivas , M. (2021). *Cáncer de colon, factores de riesgo y complicaciones estudio en un el Hospital de Especialidades*. Ecuador: SALOWIURL.