

# Colorantes artificiales y su relación con el cáncer

## MITOS Y REALIDADES

1. **Cierto.** La incidencia de cáncer colorrectal en la población menor de 50 años ha aumentado desde 1990 mundialmente. Se espera un incremento hasta del 124% de cáncer de colon y recto en los próximos 7 años.
2. **Falso.** Los productos de apariencia clara están libres de colorantes. Incluso los aderezos, yogurt y helados contienen colorantes artificiales como el amarillo 5 y 6 que provocan cáncer de colon.
3. **Cierto.** El exceso del consumo de productos industrializados con colorantes artificiales ha provocado problemas como: déficit de atención, ansiedad, individualismo, falta de comunicación, hiperactividad y cáncer en la población.
4. **Falso.** Que los productos industrializados en pocas cantidades son inofensivos. Estudios han demostrado que los colorantes artificiales en poca cantidad pueden estimular la acción inflamatoria del cuerpo y causar problemas en el colon y recto.
5. **Cierto.** La industria podría evitar el uso de aditivos a favor de la salud. La mayoría de los colorantes solo se usan para resaltar su apariencia y hacerlos más atractivos al consumidor.
6. **Cierto.** Comer productos con colorantes artificiales de forma habitual llega a ser tóxico para el cuerpo. Los microorganismos pierden agilidad en el intestino y son incapaces de degradar productos químicos provocando cáncer.
7. **Falso.** Los colorantes alimentarios son inofensivos para la salud. La microbiota se agota y genera nuevas sustancias más peligrosas sin que las personas se den cuenta ocasionando problemas de salud.

## **Bibliografía**

- Chertoviski, S. (2012). *Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios*. CDMX: Diario Oficial de la Federación.
- 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: University of South Carolina.
- Sanchez Calvario, A. (2015). *Degradación del colorante alimenticio por enterobacterias de la microbiota intestinal*. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.