

Los colores vegetales en la dieta, ¿tienen relación con el cáncer colorrectal?

10 de junio de 2021

MITOS Y REALIDADES

1. **Cierto.** El color de las verduras y frutas es dado por los fitoquímicos que contienen muchos pigmentos coloridos y oscuros como los flavonoides y polifenoles, estos dan los colores específicos que aportan un efecto protector en el desarrollo de cáncer.
2. **Cierto.** De acuerdo a estudios, las mujeres que consumen frutas de color rojo-morado (fresas, uvas, sandía) atenúan el riesgo de cáncer colorrectal. Este efecto protector podría ser por el resveratrol y las antocianinas que tienen un efecto antioxidante y modulan la toxicidad al inhibir la carcinogénesis.
3. **Cierto.** Se tienen datos de que las verduras y frutas de color verde (hojas como espinaca, acelga, verdolagas, lechuga, quelites, calabaza, brócoli, ejotes y espárragos) y blanco (cebolla, ajo, champiñones, poro, manzana, pera y plátano) presentan un factor protector tanto en hombres como en mujeres en el desarrollo de cáncer colorrectal.
4. **Cierto.** Comer más de 100g de verduras (excepto papa) y de frutas al día, se asoció con una reducción del riesgo de cáncer colorrectal. Sin embargo, las acciones preventivas de estilo de vida para el desarrollo de cáncer incluyen el consumo de más de 400g de verduras sin almidón y frutas por día.
5. **Incierto.** El café contiene polifenoles que tienen una actividad anti-inflamatoria y anticancerígena. Estos compuestos varían según la preparación del café, es decir, preparar el café en prensa francesa o el café turco contienen importantes cantidades de estos compuestos en comparación con el café filtrado. Sin embargo aún falta más evidencia para demostrar el efecto protector del café para el desarrollo de cáncer colorrectal.
6. **Cierto.** El té tiene fotoquímicos polifenólicos que han demostrado tener implicaciones clínicas como agentes anticancerígenos. Algunos estudios han demostrado que incrementar 1 taza de té verde al día podría reducir el riesgo de cáncer colorrectal.

Las verduras y frutas contienen nutrientes como vitaminas, minerales, folatos, fibra dietética, carotenoides y otros fitoquímicos que reducen el riesgo de mortalidad de diversas enfermedades, incluido el cáncer. También existen otros alimentos vegetales como el café y el té verde que aportan polifenoles protectores con algunos tipos de cáncer. Sin embargo, para tener estos beneficios es necesario que el consumo sea diario como parte de una alimentación saludable.

Referencias

1. Song, Y., Liu, M., Yang, F. G., Cui, L. H., Lu, X. Y., & Chen, C. (2015). Dietary Fibre and the Risk of Colorectal Cancer: a Case- Control Study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* , 16 (9), 3747-3752.
2. Lee, J., Shin, A., Oh, J. H., & Kim, J. (2017). Colors of vegetables and fruits and the risks of colorectal cancer. *World Journal of Gastroenterology* , 23 (14), 2527-2538.
3. Luo WP, Fang YJ, Lu MS, Zhong X, Chen YM, Zhang CX. High consumption of vegetable and fruit colour groups is inversely associated with the risk of colorectal cancer: a case-control study. *Br J Nutr.* 2015 Apr 14;113(7):1129-38. doi: 10.1017/S0007114515000331. Epub 2015 Mar 16. PMID: 25772260..
4. Behrens, G., Gredner, T., Stock, C., Leitzmann, M. F., Brenner, H., & Mons, U. (2018). Cancers due to excess weight, low physical activity, and unhealthy diet. *Medicine* , 115, 578-85.
5. Sartini M, Bragazzi NL, Spagnolo AM, Schinca E, Ottria G, Dupont C, Cristina ML. Coffee Consumption and Risk of Colorectal Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Nutrients.* 2019 Mar 24;11(3):694. doi: 10.3390/nu11030694. PMID: 30909640; PMCID: PMC6471028.
6. Wang ST, Cui WQ, Pan D, Jiang M, Chang B, Sang LX. Tea polyphenols and their chemopreventive and therapeutic effects on colorectal cancer. *World J Gastroenterol.* 2020 Feb 14;26(6):562-597. doi: 10.3748/wjg.v26.i6.562. PMID: 32103869; PMCID: PMC7029350.