

Ingredientes mediterráneos contra el cáncer colorrectal

Octubre 2021

MITOS Y REALIDADES

1. **Cierto.** Uno de los 3 tipos de cáncer más comunes en el mundo es el colorrectal y también es cierto que 6 de cada 10 casos ocurren en las grandes ciudades. Hay más casos de cáncer colorrectal en países con dieta occidental donde se consume más la carne roja y sus derivados procesados, comparado con personas que viven en las costas del Mar Mediterráneo.
2. **Falso.** Calentar el aceite de oliva es causa de cáncer. Esto es totalmente falso. Al calentarse, el aceite de oliva virgen o extra virgen suelta humo más rápido porque se rompen sus enlaces químicos, pero aún así ha sido reconocido como un ingrediente protector contra el cáncer de la dieta mediterránea.
3. **Cierto.** Si los varones se apegan a la dieta mediterránea tienen menos riesgo de padecer cáncer colorrectal, sin embargo, esto es diferente en las mujeres porque ha sido imposible comprobarlo. Tras estudiar durante varias décadas a un grupo de personas consumidoras de la dieta mediterránea, hay evidencia de que parece beneficiar más a los hombres que a las mujeres.
4. **Falso.** El consumo excesivo de vino tinto no puede ser protector para el cáncer colorrectal. Lo cierto es que se ha estudiado su efecto protector para prevenir el crecimiento de células cancerígenas y evitar la reproducción del cáncer junto con otros ingredientes sobresalientes como el jitomate y el aceite de oliva, pero en un consumo moderado equivalente a máximo 1 copa de vino para mujeres y máximo 2 para los hombres.
5. **Cierto.** Las frutas, vegetales, nueces y semillas, cereales integrales, pescado, lácteos bajos en grasas, aceite de oliva, vino tinto y jitomate son ingredientes clave de la dieta mediterránea. Entre los componentes químicos protectores contra el cáncer colorrectal está la fibra, las grasas omega-3, las grasas poliinsaturadas y las monoinsaturadas, el resveratrol del vino, los licopenos del jitomate y los polifenoles del aceite de oliva.

Fuentes.

- Petimar J et al, (2018) *Recommendation-based dietary indexes and risk of colorectal cancer in the Nurses' Health Study and health professionals follow-up study*, American Journal of Clinical Nutrition 108:1092-1103, USA
- Farinetti A, Zurlo V., Manenti A., Coppi F., Mattioli A.V; (2017) *Mediterranean diet and colorectal cancer: a systematic review*, Revisión en Nutrients; 43-44-88, Italy
- Borzi A.M. et al, (2019) *Olive Oil effects on colorectal cancer*, Review in Nutrients, 11, 32, www.mdpi.com/journal/nutrients
- Yammine A. et al, (2021) *Polyphenols of the mediterranean diet and their metabolites in the prevention of colorectal cancer*, Molecules, Jun 26(12); 3483