

Nuevas evidencias científicas

Si eres varón y quieres esquivar el cáncer de colon, lee este consejo

Por primera vez se constata que quienes consumen yogur regularmente (de dos a cuatro a la semana) tienen menos riesgo de sufrir pólipos adenomatosos, los precursores de esta enfermedad oncológica

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Mie, 19 Jun 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 2 H.

Tiempo de lectura: 7 min



Foto: iStock.

Si quieres evitar ciertos tipos de cáncer, pon un yogur casi a diario en tu vida. No es la primera vez que este [lácteo](#) sale más que airoso de los ensayos clínicos. Investigaciones previas ya han constatado **su poder para prevenir varios tipos de cáncer** como el colorrectal o el de mama.

Ahora, tal y como publica la revista '[Gut](#)' (una de las publicaciones online de la prestigiosa revista 'British Medical Journal'), la ingesta frecuente de yogur puede ayudar a prevenir los pólipos, los principales precursores de esta enfermedad. De hecho, determinados tipos de ellos que crecen en el mencionado órgano son el **'paso previo'** a desarrollar la enfermedad en más del 95% de los casos. Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), este tipo de tumor es el más "frecuentemente diagnosticado en la población española".

"Es el más frecuente si sumamos la población masculina y femenina. Y está aumentando"

De hecho, como aclara a Alimento el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas de Madrid ([CMED](#)), "la incidencia actual del cáncer de colon en España es de 45.000 nuevos casos anuales. Y, efectivamente, es el más frecuente si sumamos la población masculina y femenina. Y está aumentando, si bien cada vez se diagnostican en estadios tempranos por los **programas de detección precoz** (colonoscopia y biopsia)".

Entre los principales **factores de riesgo**, "está la edad, el sobrepeso y la [obesidad](#), el consumo elevado de alcohol y tabaco, el sedentarismo y un alto consumo de [carnes procesadas](#)", recuerda el experto.



Foto: iStock.

Por primera vez

Para el especialista, “este nuevo trabajo, a diferencia de muchos otros que se han llevado a cabo anteriormente, relaciona el consumo regular de yogur con menos presencia de **pólipos adenomatosos** de colon en hombres”.

Si sabemos ya “que la mayoría de los tumores malignos de colon se desarrollan en un pólipo adenomatoso (**lesión benigna precancerosa**), podemos deducir que al consumir yogur regularmente habrá menos de ellos que puedan transformarse en cáncer y, por lo tanto, menos casos de la enfermedad. Anteriores estudios relacionaban su ingesta con menos incidencia de cáncer colorrectal, no de pólipos adenomatosos”.

Es el caso del estudio español llevado a cabo por Nancy Babio, profesora agregada del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Universidad Rovira i Virgili e investigadora adscrita al **Ciberobn**, y Jordi Salas, director de la Unidad de Nutrición Humana del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la Universidad Rovira i Virgili e investigador principal de la mencionada institución, publicado en la revista ['International Journal of Cancer'](#). Su ensayo ratifica que un alto consumo de **lácteos (yogur o leche)** se asocia a un 45% menos de riesgo de desarrollar la enfermedad.

El mecanismo que podría explicar el potencial efecto protector del consumo de lácteos, y en especial de **leche baja en grasa**, con el riesgo de cáncer colorrectal sería el contenido en calcio. Se ha sugerido que este mineral podría ejercer efectos antitumorales mediante diferentes mecanismos. Otros componentes que se encuentran naturalmente presentes en los lácteos, como el **ácido butírico** o el **ácido linoleico** conjugado, también podrían tener un papel protector.

Asimismo, como recuerdan los autores del nuevo estudio, pertenecientes a la Universidad de Medicina de Washington, una posible “explicación de las virtudes del yogur apunta al *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*, **dos bacterias** que se encuentran comúnmente en este alimento vivo y que podrían contribuir a reducir el número de químicos que causan cáncer en el intestino”.

Por todo ello es importante valorar, como aclara el especialista del CMED, que “respecto al efecto protector del calcio, el ácido butírico y el ácido linoleico, todos ellos también están presentes en la leche baja en grasas y en los [quesos frescos](#). En cuanto a los lactobacilos y su efecto sobre la microbiota se encuentran en el [kéfir](#) en algunos quesos no curados”.

De dos a cuatro yogures semanales

El nuevo ensayo destaca que dos o más porciones semanales de yogur pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar crecimientos anormales (adenomas) que preceden al desarrollo del cáncer, al menos **en los hombres**. Según el Instituto Nacional del Cáncer de EEUU, los adenomas son un tumor no canceroso. Empieza en células que parecen glándulas en el tejido epitelial (capa delgada de tejido que cubre órganos, glándulas y otras estructuras del interior del cuerpo).

Las asociaciones observadas fueron más fuertes para los adenomas que son altamente probables de volverse cancerosos y para aquellos localizados en el **colon más que en el recto**, indican los hallazgos.

Como explica el doctor Carrera, “los pólipos benignos de colon o adenomatosos aparecen por **un defecto en la mucosa** del colon que hace que se produzca una proliferación de células de forma controlada y benigna”.

“Estos, en presencia de sustancias con **potencial carcinogénico**, pueden sufrir una mutación genética en el ADN de sus células, producida por estas sustancias químicas en contacto repetido con ellas. Esa mutación puede hacer que un crecimiento benigno y controlado de células de mucosa de colon se transforme en uno desmesurado e incontrolado maligno de dichas células y el adenoma cambie a carcinoma”, apostilla.

A esto añade que “el yogur, con sus lactobacilos, puede hacer que la flora bacteriana del colon elimine más rápida y eficazmente estas sustancias químicas cancerígenas. También creará un ambiente más alcalino, lo que no favorece la proliferación desmesurada de la célula cancerígena. Y por el efecto de ácidos grasos insaturados y calcio puede llegar a reparar estas **mutaciones del ADN** de las células de la mucosa del colon”.

Las investigaciones publicadas anteriormente han sugerido que la ingesta elevada de yogur podría reducir el riesgo de este tipo de cáncer al cambiar el tipo y el volumen de bacterias en el intestino. En definitiva, por su capacidad para **alterar la microbiota**.



Foto: iStock.

Los participantes

Para poder llevar a cabo la investigación, los investigadores analizaron las dietas y el desarrollo posterior de diferentes tipos de adenomas entre **32.606 hombres** que formaron parte del estudio de seguimiento de profesionales de la salud y **55.743 mujeres** involucradas en el famoso y extenso estudio de salud de enfermeras.

Todos los participantes se sometieron a una endoscopia entre 1986 y 2012. Y cada cuatro años, proporcionaron información detallada sobre el **estilo de vida y la dieta**, incluida la cantidad de yogures semanales consumidos. Durante el periodo de estudio, se desarrollaron 5.811 adenomas en los hombres y 8.116 en las mujeres.

En comparación con los hombres que no comían yogur, los que ingerían dos o más porciones por semana tenían un **19% menos de probabilidades** de desarrollar un adenoma convencional.

Este riesgo menor fue incluso mayor (26%) para los adenomas que tenían una alta probabilidad de volverse cancerosos y para aquellos **ubicados en el colon** en lugar de en el recto.

Si bien no se observó una asociación obvia para los hombres con un tipo de adenoma potencialmente más peligroso, el serrado (los pólipos serrados constituyen un grupo heterogéneo de lesiones con potencial de transformación a cáncer a través de la 'vía serrada' de la carcinogénesis), sí se pudo comprobar una tendencia hacia un riesgo reducido para aquellos que miden **1 cm o más**, lo que se considera tamaño grande. Ninguna de estas asociaciones entre la ingesta de yogur y el desarrollo de adenomas fue evidente entre las mujeres.

Según los investigadores, este es un estudio observacional y, como tal, **no puede establecer la causa**. Se necesitaría más investigación para confirmar los hallazgos. No obstante, tal y como manifiestan en su estudio, "el vínculo más fuerte observado para los adenomas que crecen en el colon puede deberse en parte a la **menor acidez** (pH) en esta parte del intestino, lo que lo convierte en un entorno más hospitalario para estas bacterias, añaden.

Alternativamente, el yogur puede tener **propiedades antiinflamatorias** y por tanto reducir la 'filtración' del intestino, ya que los adenomas se asocian con una mayor permeabilidad intestinal, sugieren.

El doctor Domingo Carrera recuerda que "se recomiendan de 2 a 4 porciones semanales. Es decir, de 2 a 4 vasos estándar de yogur a la semana. Es preferible que sean reducidos en grasas, sin azúcares añadidos y **mejor naturales**, para evitar el saborizante y la pulpa de fruta que llevan los frutados, que contiene mucho azúcar refinado".