

Cáncer de mama

El nuevo 'enemigo público' también causa cáncer

Se las considera una de las maldiciones de las sociedades desarrolladas. Ahora un nuevo estudio vuelve a relacionar las bebidas azucaradas con mayor riesgo de enfermedad oncológica, sobre todo en la mama

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Vie, 12 Jul 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 7 H.

Tiempo de lectura: 9 min



Foto: iStock.

Se las considera la nueva maldición de las sociedades desarrolladas y prueba de ello son las iniciativas llevadas a cabo por distintos gobiernos en contra de ellas. Las bebidas azucaradas han sido declaradas enemigo público, junto con otros ya conocidos, como las [grasas saturadas](#).

La propia OMS, en su documento '[Medidas fiscales para la dieta y prevención de enfermedades no transmisibles](#)', recomienda a los países cargar con impuestos a las bebidas industriales con altos niveles de azúcar. Y parece que sobran motivos: un nuevo estudio se suma a la evidencia científica anterior que las relaciona con un **mayor riesgo de cáncer**.

Pero no solo, recientemente una investigación publicada en '[Circulation](#)', de investigadores de la Escuela Chan de Salud Pública de Harvard, las volvió a poner contra la pared. El ensayo a largo plazo fue llevado a cabo **con los datos de 80.647 mujeres** que participaron en el 'Estudio de salud de enfermeras (1980-2014)' y de 37.716 hombres en el 'Estudio de seguimiento de profesionales de la salud (1986-2014)'.

Los resultados, tras controlar otros factores de la dieta, así como la actividad física y el índice de masa corporal, constataron que los **refrescos** y las bebidas isotónicas se asocian a un **mayor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular**.

"Está comprobado bajo mi punto de vista, la relación entre su uso y mayor prevalencia de varios cánceres"

Se suman a estas conclusiones las declaraciones de la propia **Asociación Americana del Corazón**: "Anualmente, las bebidas endulzadas con azúcar pueden estar relacionadas con unas 180.000 muertes en todo el mundo. Los países del Caribe/América Latina presentaron una de las **tasas de mortalidad más altas** de [diabetes](#) debido a su consumo. Numerosos estudios indican que una mayor ingesta de las mismas conduce a un **mayor riesgo de aumento de peso** y también al desarrollo de la diabetes tipo 2, de enfermedades del corazón, síndrome metabólico, hipertensión y gota", tal y como recoge un [documento](#) de la Comisión de Salud Pública de Boston.



Foto: iStock.

Las pruebas españolas

El año pasado, llegaba **otro varapalo** para los refrescos. La revista 'European Journal of Nutrition' se hacía eco de una [investigación española](#) que asocia significativamente la ingesta regular de refrescos azucarados con un mayor riesgo de desarrollar en el futuro un **cáncer de mama invasivo** en mujeres posmenopáusicas.

Realizado en el marco del Proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) por el grupo de investigación **Ciberobn de Medicina Preventiva-Navarra**, valoró a más de 10.000 mujeres (de media de edad de 33 años) a las que se les realizó un seguimiento durante una media de 9,9 años. Durante el mismo se confirmaron **100 casos de tumor de mama**.

Entre las mujeres posmenopáusicas que consumían refrescos azucarados de forma regular, se observó una incidencia significativamente mayor de cáncer de mama en comparación con aquellas que no los ingerían o que lo hacían de forma ocasional. Asimismo, no se halló relación en las mujeres premenopáusicas. No obstante, los autores advierten de que **es necesario realizar estudios longitudinales más amplios** para apoyar esta conclusión.

Hoy nos encontramos con una [última publicación](#), recogida en el 'British Medical Journal', que vuelve a asociar las bebidas azucaradas con mayor riesgo de cáncer.

En declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([Cmed](#)), reconoce: “Me parece un estudio interesante y a tener en cuenta, ya que **redunda en la conclusión de otros trabajos** previos que relacionan el consumo de bebidas azucaradas y cáncer. Todavía hay que investigar más para llegar a la causa intrínseca de esta relación, pero todos las investigaciones en esta línea que se vienen realizando en los últimos años apuntan a esta dirección, lo cual nos **hace sospechar** que haya buena parte de verdad en ello”.

Además, insiste, “**ya está comprobado** bajo mi punto de vista, la relación entre consumo excesivo de bebidas azucaradas y obesidad, y por otro lado, también está la asociación entre esta enfermedad y una mayor incidencia y prevalencia de diferentes tipos de cáncer”.

Las nuevas evidencias

El trabajo, liderado por Mathilde Touvier, directora del equipo de Investigación Nutricional del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de la **Universidad de París**, se propuso evaluar las asociaciones entre el consumo de bebidas azucaradas (bebidas azucaradas y jugos de fruta 100%), bebidas endulzadas artificialmente y riesgo de cáncer en general, así como el de mama, **próstata** y colorrectal.

Sus hallazgos se basan en **101.257 adultos franceses sanos** (21% hombres, 79% mujeres) con una media de edad de 42 años en el momento de inclusión en el estudio de cohorte [NutriNet-Santé](#).

Los participantes completaron al menos dos cuestionarios dietéticos diseñados para medir la ingesta habitual de **3.300 artículos diferentes de alimentos y bebidas**, y fueron seguidos durante un máximo de 9 años (2009-2018).

Se calculó el **consumo diario de bebidas azucaradas** (refrescos y zumos de frutas 100%), así como bebidas endulzadas artificialmente y los **primeros casos de cáncer** reportados por los participantes que fueron validados por registros médicos y vinculados a las bases de datos nacionales de seguros de salud.

Se tuvieron en cuenta varios factores de riesgo conocidos para el cáncer, como la **edad**, el sexo, el nivel educativo, los antecedentes familiares de cáncer, si existía o no adicción al tabaco y los niveles de **actividad física**.

El consumo diario promedio de bebidas azucaradas fue mayor en los hombres que en las mujeres (90,3 ml y 74,6 ml, respectivamente). Durante el seguimiento, se diagnosticaron y validaron 2.193 primeros casos de cáncer (693 de mama, 291 de próstata y 166 colorrectales). **La edad media al diagnóstico de cáncer fue de 59 años**.

Los resultados muestran que un aumento de 100 ml por día en el consumo de bebidas azucaradas se asoció con **un aumento del 18% en el riesgo de cáncer en general** y un aumento del 22% en el de mama. Cuando el grupo de bebidas azucaradas se dividió en zumos de frutas y otras bebidas azucaradas, el consumo de ambos tipos se asoció con mas probabilidades de enfermedad oncológica en general. No se encontró asociación para los cánceres de próstata y colorrectal, pero el número de casos fue más limitado para estos tumores.

En contraste, el consumo de **bebidas endulzadas artificialmente no se relacionó** con un mayor riesgo de enfermedad oncológica, pero los autores advierten que es necesario tener cuidado al interpretar este hallazgo debido a un nivel de consumo relativamente bajo en esta muestra.



Foto: iStock.

La posible clave: la grasa visceral

Las posibles explicaciones de estos resultados incluyen el efecto del azúcar contenido en las bebidas azucaradas sobre la [grasa visceral](#) (almacenada alrededor de órganos vitales como el hígado y el páncreas), los niveles de azúcar en la sangre y los **marcadores inflamatorios**, todos ellos relacionados con un mayor riesgo de cáncer. Añaden que otros **compuestos químicos**, como los aditivos, también pueden jugar un papel.

Este es un estudio observacional, por lo que **no se puede establecer la causa**, y los autores dicen que no pueden descartar “una clasificación errónea de las bebidas o garantizar la detección de cada nuevo caso de cáncer”. Sin embargo, la muestra fue amplia y pudieron ajustarse a una amplia gama de factores potencialmente influyentes. Es más, los resultados se mantuvieron prácticamente sin cambios después de **pruebas adicionales**, lo que sugiere que los hallazgos resisten los sesgos potenciales.

Los autores reconocen que “estos resultados **necesitan replicación** en otros estudios a gran escala. Los datos respaldan la relevancia de las recomendaciones nutricionales existentes para limitar el consumo de bebidas azucaradas, incluido los zumos de frutas, así como **acciones políticas**, como impuestos y restricciones de comercialización dirigidas a los refrescos, que podrían contribuir potencialmente a la reducción de la incidencia de cáncer”.

El doctor Carrera recuerda que “existen otros estudios previos que relacionan mayor incidencia de cáncer y refrescos azucarados. Y ya van existiendo muchos estudios que relacionan obesidad o aumento de grasa visceral y mayor incidencia de **enfermedad oncológica**. Ya se han relacionado en mayor o menor medida obesidad y hasta 30 tipos de cáncer diferentes”.

Todo ello se suma a las “numerosas investigaciones que asocian su elevada ingesta con el aumento de peso y de grasa corporal de depósito o grasa visceral. La cantidad de azúcar refinado que le ponen a estos refrescos es tan elevada que su consumo aumenta mucho nuestra ingesta calórica diaria, excediendo las calorías que quemamos y acumulándose **en forma de grasa de depósito**, la cual favorece un proceso inflamatorio interno y aumento de peso”, insiste.

“Con factores de riesgo o herencia genética de cáncer hay que optar por dejarlas o tener consumo esporádico”

También hay evidencias “probadas de la capacidad que tienen los azúcares refinados industriales de engordar y su **efecto inflamatorio** en el cuerpo. El que haya más incidencia de cáncer de mama se debe a que el 90% de ellos tiene una vinculación con los estrógenos y estas hormonas femeninas están vinculadas a los acumulos de grasa en el organismo femenino. Si estos aumentan, puede afectar a la producción de las hormonas mencionadas y elevar su presencia en sangre, lo que sería un estímulo mayor para activar los oncogenes o genes responsables de estos los tumores mamarios. La correlación entre aumento de grasa en el cuerpo y mayor riesgo de cáncer de mama ya está muy probada”, apostilla.

Por todo ello **recomienda** que “no se consuman refrescos y bebidas azucaradas artificiales o se usen con mucha moderación, y las pocas que deben ingerirse tienen que ser 'light' o 'zero'. Si tenemos factores de riesgo o **herencia genética** de algún tipo de cáncer, quizás optar por retirar estas bebidas de nuestro consumo frecuente, tomarlas de forma esporádica o dejar, incluso, totalmente su uso”.

Se debe, por tanto, “sustituir los refrescos por **bebidas más naturales** como agua, zumos naturales, infusiones frías o calientes y así reducir el consumo de gaseosas y bebidas artificiales. Un vaso de 250 ml por día sería más que suficiente”, insiste el experto del Cmed.