

Probióticos y prebióticos

Esta es la dieta que protege contra el cáncer de pulmón

Los datos del análisis de 10 estudios constatan que el elevado consumo de yogur y fibra reduce en un 31% el riesgo de esta enfermedad, incluso en fumadores o exfumadores. ¿Los motivos? Sus cualidades probióticas y prebióticas, respectivamente

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Mar, 29 Oct 2019 – 05:00 H.

Tiempo de lectura: 8 min



Foto: iStock.

Han ido acaparando la atención poco a poco por su capacidad para **modular** la microbiota. Son los [probióticos](#) y prebióticos. Los primeros contienen organismos vivos, generalmente cepas de especies de bacterias que se añaden a la población de los microbios del intestino. Un ejemplo de probiótico es el [yogur](#). Los segundos, en cambio, son **fibras vegetales** especializadas y se encuentran en muchas [frutas](#) y verduras. Ahora, gracias a un nuevo estudio, se sabe que tanto unos como otros pueden jugar un papel protector frente al cáncer.

Los estudios epidemiológicos han constatado que ambos tienen la capacidad de reducir el riesgo de diversas enfermedades, incluidos los trastornos metabólicos, las patologías cardiovasculares, los **cánceres gastrointestinales** o, incluso, la muerte prematura. Recientemente, se ha demostrado que la ingesta de alimentos ricos en fibra mejora la **función pulmonar** y reduce el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

"El elevado consumo combinado de yogur y fibra se asoció a un 31% menos de riesgo de padecer la enfermedad"

En la nueva investigación, publicada en el último 'JAMA Oncology', científicos de la Universidad Vanderbilt (EEUU), liderados por **Xiao-Ou Shu**, constatan que una dieta rica en fibra y yogur protege contra el **cáncer de pulmón**.



Foto: iStock.

Ya el estudio EPIC (Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición) publicado en la 'Revista Española de Salud Pública', liderado por **Carlos A. González**, del Institut Català d'Oncologia (ICO), ha constatado "un efecto protector del consumo de fibras, frutas y verduras sobre el **cáncer colorrectal**, un efecto protector del consumo de **frutas** sobre el cáncer de pulmón, y de las frutas y verduras sobre el tracto digestivo superior, mientras que se ha confirmado que el alto consumo de frutas y verduras no tiene efecto sobre el de próstata. Usando un diario de 7 días para evaluar el consumo de **grasas saturadas**, se ha confirmado que un alto consumo de estas aumenta el riesgo de cáncer de mama".

El EPIC es un estudio prospectivo multicéntrico coordinado por la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) de la OMS, que se inició en 1993 con la recogida de datos y muestras de sangre en 23 centros de **10 países europeos**: Alemania, Dinamarca, España, Francia, Grecia, Holanda, Italia, Noruega, Reino Unido y Suecia. En España se realiza en 5 áreas geográficas: Asturias, Granada, Guipúzcoa, Murcia y Navarra. Se incluyeron en la cohorte **519.978 individuos** (de los cuales 366.521 son mujeres) y en 385.719 de ellos se dispone de muestras de sangre por análisis de laboratorio. Hasta la fecha se han identificado 24.195 casos incidentes de cáncer

En cifras

A lo largo de este año, cerca de **28.700** personas en España recibirán un diagnóstico de cáncer de pulmón, un tumor que ha aumentado un 17% en los últimos 10 años. El 86% de los afectados son fumadores o exfumadores.



Foto: iStock.

El ensayo incluye el análisis de 10 estudios prospectivos que han involucrado a **1.445.850 adultos** de EEUU, Europa y Asia entre noviembre de **2017** y febrero de **2019**. Concretamente 627.988 hombres con una media de edad de casi **58 años** y 817.862 mujeres con una media de cerca de 55. Durante el periodo de seguimiento se identificaron 18.822 casos de cáncer de pulmón incidente. Los científicos excluyeron a todos aquellos que hubieran tenido historia de cáncer y se evaluó el **estilo de vida** y la ingesta de fibra y yogur. Los participantes fueron divididos en **cinco grupos** de acuerdo con la cantidad de fibra y yogur consumidos.

En declaraciones a Alimento, **Xiao-Ou Shu** revela que "el elevado consumo combinado de yogur y fibra se asoció a un **31% menos de riesgo** de padecer la enfermedad en comparación con los que menos ingesta de los mismos hacían en este gran proyecto de agrupación internacional".

Para el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (**Cmed**), "el estudio es muy interesante. Está hecho sobre una **población muy grande**, lo cual le da peso al estudio. Incide en un tema que está muy de moda y es muy **prometedor**, que es todo aquello relacionado con la flora bacteriana intestinal y su papel primordial en varias rutas metabólicas y los procesos inflamatorios de varios órganos. Y, como consecuencia de este papel de la flora bacteriana en estos procesos, se está viendo su papel primordial en el mayor o menor riesgo de padecer determinadas enfermedades, principalmente **enfermedades cardiovasculares** y cáncer."

El caso de este estudio es que "es el primero que relaciona alto consumo de prebióticos (fibra vegetal) y probióticos (yogur) y la reducción en el riesgo de varios cánceres de pulmón. Se conocía por previos estudios la relación entre alto consumo de fibra y mejora de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Si bien los **estudios previos** que relacionaron consumo de fibra y cáncer de pulmón no fueron tan significativos, así como trabajos que relacionan el alto consumo del lácteo y una reducción del riesgo de cáncer de pulmón tampoco fue tan **significativo**, en este caso se trata de la asociación de ambos y en una población muy grande y heterogénea (diferentes razas, géneros y países con rasgos genéticos diferentes. Y esto le da **veracidad** al estudio", apostilla.

Efectos positivos pese al tabaco

"Nuestro estudio proporciona **pruebas contundentes** que respaldan la directriz dietética de EEUU 2015-2020 que recomienda una dieta alta en fibra y yogur", señala Xiao-Ou Shu. Y "esta asociación fue **sólida** y observada tanto en hombres y mujeres fumadores como en exfumadores y no fumadores y personas con diferentes antecedentes".

Para los investigadores, los beneficios del yogur y la fibra para la salud pueden estar enraizados en sus **propiedades** prebióticas (alimentos no digeribles que promueven el crecimiento de **microorganismos beneficiosos**) y probióticas, que pueden modular de forma independiente o sinérgicamente la microbiota. Y recuerdan que sus datos muestran el papel protector potencial de ambos contra la carcinogénesis del pulmón. Y todo, como dice **Xiao-Ou Shu**, porque el "microbioma juega un papel importante en la modulación del sistema inmune y los metabolismos del huésped".

Para el doctor Carrera, " la fibra puede tener ese papel ya que no absorbible en el aparato digestivo es **fermentada** por las bacterias de la flora intestinal y esa fermentación genera **ácidos grasos insaturados** de cadena corta, los cuales intervienen en los procesos inflamatorios actuando como antiinflamatorios. Dentro del desarrollo del cáncer hay una respuesta inflamatoria del cuerpo mediada por **citoquinas** que favorece el desarrollo del tumor. La función antiinflamatoria de estos ácidos grasos podría frenar este proceso. También se ha visto que determinadas bacterias probióticas presentes en el yogur pueden actuar como anticancerígenos y antiinflamatorios directos al actuar sobre algunas **vías** de oxidación y rutas metabólicas involucradas en el desarrollo y aparición del cáncer. Además, estos probióticos modulan la flora bacteriana intestinal y pulmonar y mejora su capacidad antiinflamatoria".

Los otros protectores: los antioxidantes

Otro papel "protector frente al cáncer de pulmón son determinados **antioxidantes**. De entre todos ellos se ha vinculado hace mucho el papel de la **vitamina C** y su función protectora, antivírica y antiinflamatoria del árbol respiratorio bronquial. Hay varios estudios que relacionan alto consumo de vitamina C natural y protección frente al efecto cancerígeno de los **alquitranes del tabaco** en la persona fumadora. Puede actuar como un gran **inmunomodulador** y favorecer el freno del proceso inflamatorio, presente en el desarrollo del cáncer. También hay estudios que relacionan **vitamina E** y protección de aparato respiratorio y cardiovasculares", insiste.

Recuerda, además, que poro todos "los trabajos que se viene haciendo en la **última década** sobre la flora bacteriana intestinal y su papel fundamental en la aparición de enfermedades, el papel de los prebióticos y probióticos cada vez es más relevante en la **prevención**. Si se va asociando que la flora bacteriana intestinal y su acción sobre determinados **nutrientes** de la dieta genera productos con efecto protector frente a cualquier proceso inflamatorio, los prebióticos y probióticos actúan como un modulador, estimulador y regenerador de esta flora bacteriana para que realice más eficientemente esta **función antiinflamatoria**. Ya hay varias asociaciones entre ellos y los cánceres digestivos. Por ese efecto de frenar **rutas metabólicas** que utiliza el cáncer para desarrollarse y crecer estamos frente a verdaderos aliados en la lucha contra él y en su prevención, en tanto en cuanto pueden actuar sobre estas rutas para frenar inflamación de tejidos", recuerda.

Este proceso inflamatorio puede "desencadenar **mutaciones** en las células que activen un oncogen y dar paso al desarrollo de la enfermedad oncológica. El papel de ambos es fundamental para que nuestra flora bacteriana esté activa y fuerte, y esto favorezca su función antiinflamatoria y anticancerígena, además del **efecto antioxidante** directo de los probióticos y los ácidos grasos insaturados generados al fermentar la fibra".