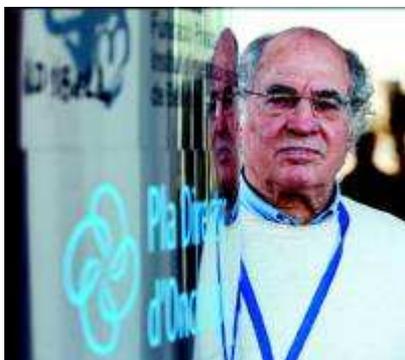


## LA ENTREVISTA CON CARLOS A. GONZÁLEZ, INVESTIGADOR DEL CÁNCER

9/12/2008

Àngels Gallardo, periodista

Carlos A. González: "La comida con poca sal protege del cáncer"  
Dirige la Unidad de Nutrición, Ambiente y Cáncer del Institut Català d'Oncologia, donde estudia los estilos dietéticos más saludables y los peores.



### --No todos los alimentos son potencialmente cancerígenos, ¿verdad?

--No. Hay alimentos que reducen el riesgo de cáncer, como las frutas y las verduras, y otros que lo aumentan. Está ampliamente comprobado que un 30% de los cánceres están inducidos o provocados por lo que comemos, y otro 60%, por factores ambientales. El 10% restante se deben a mutaciones genéticas heredadas.

### --Un experto en genética diría que todo depende de la predisposición.

--Esto hay que matizarlo. Si tienes susceptibilidad genética a sufrir un tumor inducido por el tabaco, pero no fumas, lo más probable es que no desarrolles cáncer de pulmón. En cambio, quien hereda una mutación genética que provoca un tumor concreto lo sufrirá con independencia de lo que coma y del ambiente en que respire. No existen tumores que tengan una sola causa, salvo excepciones: las radiaciones de la bomba atómica hicieron que en Hiroshima (Japón) se multiplicara el cáncer.

### --¿Qué alimentos tienen más potencial cancerígeno?

--Si incluimos al alcohol entre los alimentos, diría que es el componente dietético más inductor del cáncer, tanto por la cantidad de personas que lo consumen como porque está relacionado con muchos tumores: de cavidad bucal, laringe, esófago, hígado, mama e intestino. Hay bebidas alcohólicas que, además, contienen nitrosaminas, unas sustancias que propician el cáncer de colon.

### --¿Qué bebidas?

--La cerveza y el whisky, las que llevan malta y se someten a altas temperaturas durante su elaboración. La industria intenta reducir ese riesgo. También hay nitrosaminas, y en cantidades importantes, en los embutidos, los ahumados y en todos los alimentos muy salados, que contienen nitritos. Son aditivos que se añaden porque tienen acción bactericida y evitan la contaminación. El bacon es de los que más llevan. Creo que deberían estar más controlados.

### --¿Qué provocan?

--Los alimentos con alto contenido en sal, incluidos los pescados conservados en salazón, aumentan la inflamación crónica de la mucosa intestinal y eso está relacionado con el cáncer gástrico. Se sabe que la comida con poca sal protege del cáncer.

**--¿Otras comidas de riesgo?**

--Las grasas que causan obesidad. La obesidad está asociada al cáncer de mama en las mujeres, y al de colon, riñón y esófago.

**--¿Por el aumento de peso?**

--No. La grasa que se acumula en la obesidad es una fuente de fabricación de estrógenos, las hormonas femeninas asociadas al cáncer de mama. En los hombres, se transforma en andrógenos, las hormonas relacionadas con el cáncer de próstata.

**--Entonces, la grasa es lo peor.**

--No solo. Son claramente negativas las grasas saturadas, las de origen animal --la de la leche, quesos y mantequillas, y la de la carne, que contiene grasa aunque sea magra--, pero las carnes rojas tienen un efecto cancerígeno añadido, que se debe al pigmento que las enrojece, la miohemoglobina, una molécula de hierro orgánico que es el principal productor endógeno de nitrosaminas. En todo el mundo se acepta ya que las carnes rojas aumentan el riesgo de sufrir cáncer colorrectal.

**--¿Y peor si se cocinan a la brasa?**

--Si, pero por otra causa. Lo que se degenera al quemar la carne son los hidrocarburos policíclicos aromáticos, que también son cancerígenos. No es aconsejable comer carne cocinada a altas temperaturas y en contacto directo con las brasas.

**--Vayamos a la comida protectora.**

--Hay multitud de pruebas sobre los beneficios de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Las fibras reducen de forma clarísima el riesgo de cáncer de colon y recto, porque modifican los componentes de la flora intestinal. Favorecen la proliferación de unas bacterias que propician el recambio celular que se suprime cuando hay cáncer. Las fibras protegen por múltiples caminos.

**--¿Las personas vegetarianas sufren menos cánceres?**

--Esto se ha estudiado, y se ha visto que no es así. Aunque aumentes el consumo de frutas, verduras y cereales su efecto protector no crece en la misma proporción. Los vegetarianos evitan el riesgo de las carnes, pero no pueden eludir el hecho de que los tumores tienen causa múltiple.

**--Saber todo esto que explica, ¿hace que la gente mejore su dieta?**

--La gente prefiere pensar que el riesgo de cáncer está fuera de su alcance, antes que aceptar que debería cambiar algún hábito alimenticio. Les es más fácil ver la culpa fuera.

**--¿Qué forma de comer aconseja?**

--Dieta variada y mixta: no eliminar por completo la carne, tomarla una vez a la semana. Pescado, dos o tres veces. Cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, cada día. La leche y los quesos, desnatados. No fumar y hacer ejercicio físico. Así reduciría yo el riesgo de cáncer.