

# Diet and cancer: Can one size fit all?

**A**fter a more than three-decade search for foods and dietary patterns that trigger or ward off cancer, researchers are concluding that the role of diet in preventing this disease is subtle and may depend on nutrient intake, certain additives or contaminants, and individual risk.

For example, the same food or food component, such as calcium, may contribute to one cancer but help prevent another. And the value of specific dietary changes, such as cutting back on fat, may vary among individuals based on their overall health.

"Cancer is a complex group of diseases, with many causes, and changing diet alone may not have a huge impact for most people," says Graham Colditz, M.D., a Harvard University researcher who has spent much of his career investigating that possible link. That helps explain why some people get cancer despite excellent diets, while others seem to "get away with" poor eating habits.

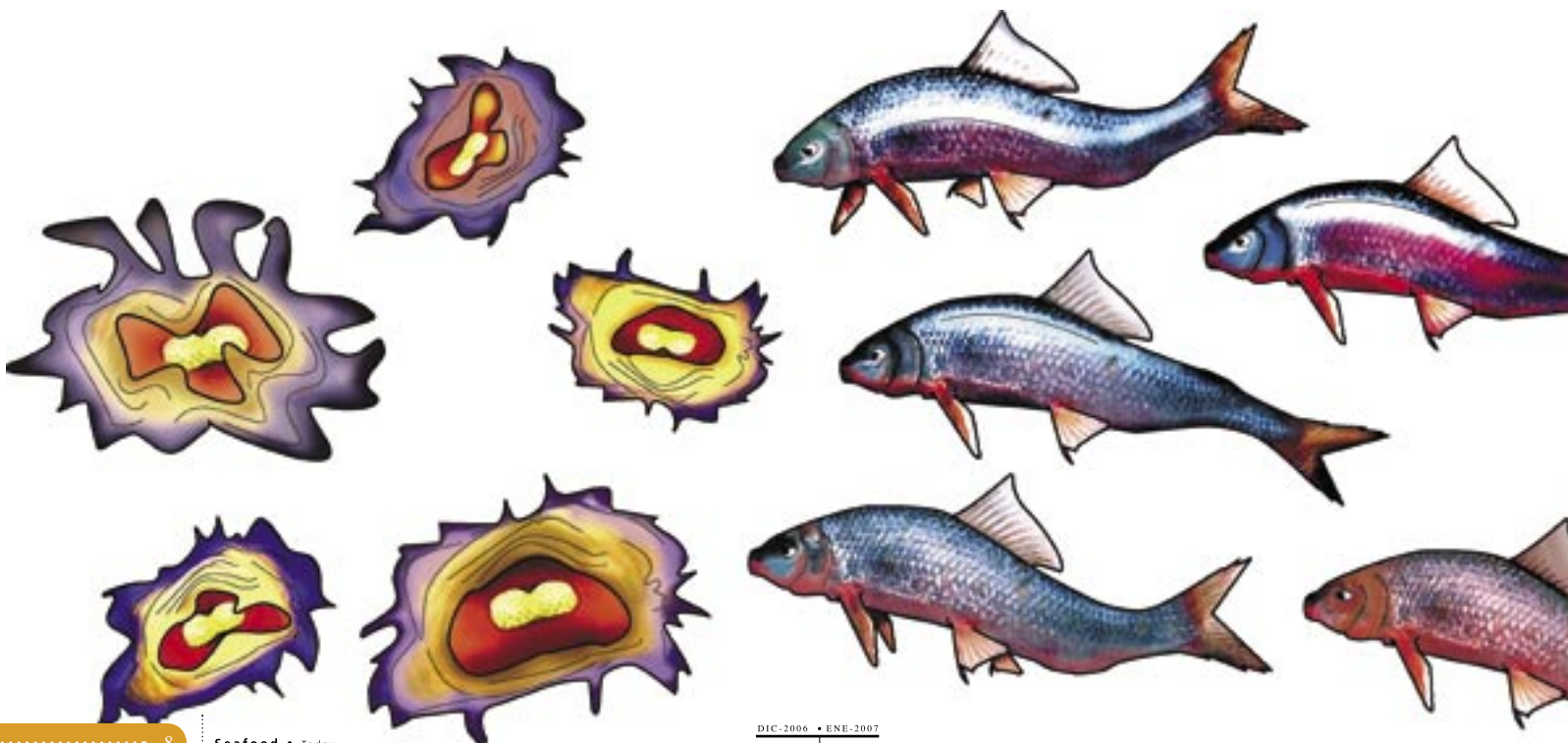
**Cancer is a complex group of diseases, with many causes, and changing diet alone may not have a huge impact for most people.**

## El cáncer y una dieta adecuada

**D**espués de más de tres décadas de buscar patrones de alimentación que propicien o prevengan el cáncer, los investigadores están concluyendo que el rol de la dieta en la prevención de esta enfermedad es sutil y puede depender de la ingesta de nutrientes, ciertos aditivos o contaminantes, y el riesgo individual.

Por ejemplo, la misma comida o componente, como el calcio, puede propiciar un tipo de cáncer pero ayudar a prevenir otro. El valor de cambios específicos en la dieta, como evitar las grasas, puede variar entre las personas dependiendo de su estado general de salud.

"El cáncer es una enfermedad compleja, con muchas posibles causas, y un cambio único en la dieta puede que no resulte en un gran impacto para la mayoría de las personas," explica Gram. Colditz, M.D., investigador de la Universidad de Harvard quien ha pasado gran parte de su carrera investigando esta posible relación. Eso explica por qué algunas personas tienen cáncer a pesar de tener excelentes hábitos alimenticios, mientras que otros "se libran" de esta enfermedad a pesar de tener hábitos alimenticios sumamente pobres.



### Will eating fish cause cancer or prevent it?

Consuming fish probably helps more than it hurts, unless you regularly eat the varieties that are most likely to be contaminated.

The same fatty acids in fish that protect the heart may also help ward off cancers of the breast, endometrium, kidneys, ovaries, and prostate (perhaps by lowering certain hormone levels) and of the colon (by slowing precancerous growths). Moreover, fish contain other potential cancer-fighting nutrients, including vitamin D and selenium. And a European study of some 500,000 people linked frequent fish consumption with reduced cancer risk. But some species accumulate possible carcinogens from polluted rivers and lakes.

Consuming two servings or so of fish a week clearly helps the heart and may help ward off some cancers. Remove skin and bones from all fish, which should eliminate about half of most contaminants. Limit consumption of fish that may have high levels of mercury, notably king mackerel, shark, swordfish, tilefish and, to a lesser extent, tuna steaks and canned white tuna.

### Do I need to avoid meat completely?

Probably you may want to change which meats you frequently consume and how you usually cook them.

Grilling, broiling, or frying transforms substances in meat into cancer-causing chemicals called heterocyclic amines (HCAs). Charring increases that transformation. Further, grilled meat can become coated with HCAs from smoke, created mainly by fat dripping onto hot coals.

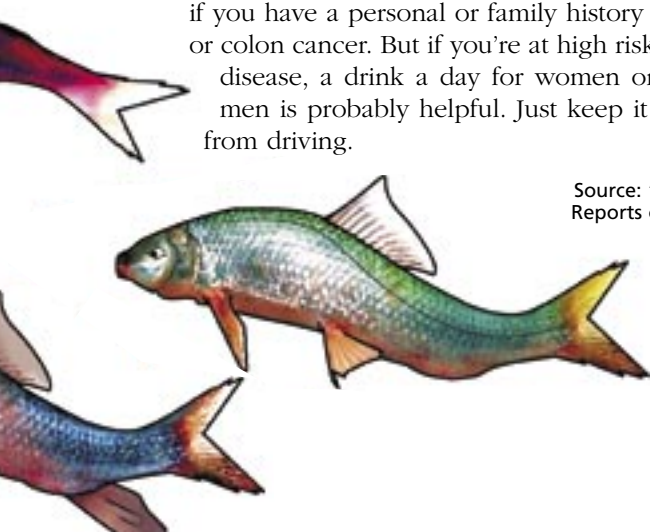
### Other advices

Cutting back on fat to about 15 percent of total calories may lower cancer risk enough to make the effort worthwhile for people with a personal or family history of breast cancer and possibly other malignancies.

Get enough calcium to protect your bones and possibly ward off colon cancer, but not so much that it threatens the prostate gland in men or causes other problems, such as kidney stones or impaired absorption of other nutrients.

Consider avoiding or rarely drinking alcohol if you have a personal or family history of breast or colon cancer. But if you're at high risk of heart disease, a drink a day for women or two for men is probably helpful. Just keep it separate from driving.

Source: "Consumer Reports on Health" Yonkers: Nov.2006. Vol.18, Issue.11.



**El cáncer es una enfermedad compleja, con muchas posibles causas, y un cambio único en la dieta puede que no resulte en un gran impacto para la mayoría de las personas.**

### ¿Comer pescado causa o previene cáncer?

Consumir pescado probablemente ayude más de lo que pueda perjudicar, a menos que consuma regularmente consuma especies de pescado con más disposición a contaminarse.

Los mismos ácidos grasos en el pescado que protegen el corazón también pueden ayudar a disminuir el riesgo de cáncer de mama, endometrio, riñones, ovarios y próstata (tal vez bajando ciertos niveles de hormonas) y de colon (al bajar crecimientos precancerosos). Más aún, el pescado contiene otros nutrientes potenciales a luchar contra el cáncer, incluyendo la vitamina D y el selenio. Un estudio europeo realizado en 500,000 personas relacionó el consumo frecuente de pescado y un riesgo menor de cáncer. No obstante, algunas especies acumulan algunos elementos cancerígenos provenientes de ríos y lagos contaminados.

Consumir dos porciones de pescado a la semana ayuda al corazón y puede prevenir algunos tipos de cáncer. Quite la piel y los huesos del pescado, eso elimina la mitad del riesgo de consumir contaminantes. Limite el consumo de pescado que pueda tener niveles altos de mercurio, como la caballa gigante, tiburón, pez espada, blanquillo y en menor medida, los filetes de atún y el atún blanco enlatado.

### ¿Debo evitar la carne roja completamente?

Probablemente desee cambiar qué tipo de carne, qué tan frecuentemente y cómo la cocina.

Cocinar a la parrilla, al carbón o freír transforma la sustancia de la carne en químicos causantes de cáncer llamadas aminas heterocíclicas (HCAs, por sus siglas en inglés). El proceso de carbonizado incrementa esta transformación. Además, la carne a la parrilla puede cubrirse de HCAs provenientes del humo, creado principalmente de la grasa que cae sobre el carbón encendido.

### Otros consejos

Reducir las grasas al 15% del total de las calorías puede reducir el riesgo de cáncer lo suficiente para que valga la pena hacer el esfuerzo por personas con historial de cáncer de mama u otras formas malignas en la familia.

También es importante obtener el calcio suficiente para proteger los huesos y prevenir el cáncer de colon, pero no hay que exagerar en su ingesta al punto de poner en riesgo la glándula prostática en el hombre o causar otros problemas, como piedras en el riñón o dificultad para absorber otros nutrientes.

Finalmente, evitar el consumo de alcohol o beber escasamente si en su familia hay historial de cáncer de mama o colon. Sin embargo, si tiene riesgo alto de enfermedades cardiacas, una copa para la mujer o dos para el hombre puede resultar benéfico. Sólo manténgalo alejado del volante.

Fuente: "Consumer Reports on Health" Yonkers: Nov.2006. Vol.18, Núm.11.