

Los patrones dietéticos vegetarianos y el riesgo de cáncer colorrectal

Vegetarian dietary patterns and risk of colorectal cancer

Objetivos

Evaluar la asociación entre los patrones dietéticos vegeta-rianos y la incidencia de cáncer colorrectal.

Diseño, lugar y pacientes

Estudio de cohorte prospectiva, realizado en EE.UU. y Canadá. Se incluyeron 96.354 hombres y mujeres, Adventistas del Séptimo día, reclutados entre el 1 de enero de 2002 y el 31 de diciembre de 2007. Después de aplicar los criterios de exclusión (menores de 25 años de edad, patrones alimentarios improbables por los datos del cuestionario, datos perdidos, estimación de la ingesta de menos de 500 kcal/día o mayor de 4.500 kcal/día, auto-reporte de cáncer, sin consentimiento para participar en el estudio, sin fecha de diagnóstico de cáncer, o sin registro médico disponible) quedaron 77.659 participantes. El análisis se llevó a cabo utilizando regresión de Cox, con control de factores de confusión demográficos y del estilo de vida.

Evaluación de factores pronósticos

La dieta se evaluó al inicio del estudio a través de un cuestionario validado de frecuencia alimentaria, y clasificada en cuatro pa-

Tabla 1. Cocientes de riesgo ajustados para el cáncer colorrectal en comparación con los no vegetarianos.

	HR*	IC 95%	Valor de p
Veganos	0,84	0,59 a 1,19	0,32
Ovo-lacto-vegetarianos	0,82	0,65 a 1,02	0,08
Pesco-vegetarianos	0,57	0,40 a 0,82	0,002
Semi-vegetarianos	0,92	0,62 a 1,37	0,69

*Hazard Ratio

Conclusiones

Las dietas vegetarianas se asocian con una menor incidencia de cáncer colorrectal. En particular las pesco-vegetarianas, tienen un riesgo menor en comparación con los no vegetarianos. Si este tipo de asociaciones son causales, pueden ser importantes para la prevención primaria de estos cánceres.

Orlich MJ. JAMA Intern Med. 2015;175(5):767-776.

trones dietéticos vegetarianos (veganos, ovo-lacto-vegetariano, pesco-vegetarianos y semi-vegetariano) y un patrón de dieta no vegetariana. Se controló por tipo de cáncer, edad, sexo, raza, nivel de educación, ejercicio, tabaco, alcohol, antecedentes de cáncer, gastrointestinales, diabetes, medicamentos, suplementos, IMC y consumo de fibra.

Resultados

Se evaluó la relación entre los hábitos alimentarios y la incidencia de cáncer de colon y recto; los casos de cáncer colorrectal se identificaron por los registros de cáncer estatales.

Durante un seguimiento medio de 7,3 años, se documentaron 380 casos de cáncer de colon y 110 casos de cáncer rectal. Los cocientes de riesgo (HR) ajustados en todos los vegetarianos combinados vs los no vegetarianos fueron 0,78 (IC 95%, 0,64 a 0,95) para todos los cánceres colorrectales, 0,81 (0,65 a 1,00) para el cáncer de colon, y 0,71 (0,47 a 1,06) para el cáncer rectal. Las estimaciones del efecto fueron similares para hombres y mujeres y según raza. En la tabla 1 se presentan los resultados para las distintas categorías de vegetarianos en comparación con los no vegetarianos.

Financiamiento: Los participantes recibieron compensación financiera al completar el cuestionario del estudio. El autor principal declara honorarios por participar en Conferencias de los Adventistas del Séptimo día.

Comentario

El estilo de vida, incluyendo la dieta, ha sido reconocido como un determinante potencialmente importante del riesgo de desarrollar cáncer. Estudios prospectivos han documentado que los patrones dietéticos que se caracterizan por un mayor consumo de frutas, verduras y cereales de grano entero, y una menor ingesta de carnes rojas, procesadas y sal, están relacionadas con la reducción de riesgos de muerte y de desarrollar cáncer, y que una dieta saludable puede mejorar la supervivencia global tras el diagnóstico de cáncer de colorrectal. Hay evidencia de que el consumo elevado de frutas y verduras puede reducir el riesgo de cánceres del tracto digestivo, y es convincente la evidencia de que la fibra protege contra el cáncer colorrectal, mientras que las carnes rojas procesadas aumentan el riesgo de padecer este cáncer. Las dietas ricas en alimentos con alto contenido calórico, como los alimentos grasos y azucarados, pueden conducir a un aumento de la ingesta de calorías, promoviendo así la obesidad lo que conduce a un mayor riesgo de cáncer. Tomando esta evidencia en cuenta, la cuarta edición del Código Europeo contra el Cáncer recomienda que las personas tengan una dieta saludable¹. La evidencia que investiga la relación entre la incidencia

de cáncer y la dieta vegetariana es limitada. Resultados de un análisis combinado de cinco estudios prospectivos no encontraron ninguna diferencia significativa entre los vegetarianos y no vegetarianos en la mortalidad por cáncer. En general, los datos epidemiológicos sugieren que la incidencia de cáncer es menor en los vegetarianos en comparación con los no vegetarianos, aunque los resultados son inconsistentes².

Conclusiones del comentarador

Hay pruebas limitadas del efecto beneficioso del vegetarianismo en la reducción del riesgo de desarrollar cáncer. En el vegetarianismo, la exclusión de los principales grupos de alimentos puede resultar en deficiencias de algunos nutrientes, en particular para los grupos vulnerables.

Es importante la moderación y la variedad en las dietas. Patrones alimentarios que permiten pequeñas cantidades de carnes magras podrían ofrecer una protección significativa contra enfermedades crónicas, incluyendo al cáncer. Las dietas vegetarianas tienen que ser diseñadas adecuadamente para cubrir todos los requerimientos nutricionales.

Lucía Llames [Lic en Nutrición. Servicio de Alimentación del Hospital Italiano de Buenos Aires. lucia.llames@hospitalitaliano.org.ar]

Llames L. Los patrones dietéticos vegetarianos y el riesgo de cáncer colorrectal. Evid Actual Pract Ambul 2017;20(1): 18. **Comentado de: Orlich MJ, y col. Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers.** JAMA Intern Med. 2015;175(5):767-776. PMID: 25751512.

Referencias bibliográficas

1. Norat T, y col. European Code against Cancer 4th Edition: Diet and cancer. Cancer Epidemiol. 2015 Jul 9. pii: S1877-7821(15)00070-3.
2. Claire T McEvoy, y col. Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. Public Health Nutrition: 15(12), 2287-2294