

Asocian el consumo de alimentos ultraprocesados a un mayor riesgo de cáncer de pulmón

Un estudio observacional llevado a cabo con 101.732 personas ha concluido que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados se asocia con un 41% más de riesgo de sufrir cáncer de pulmón, según describe un artículo en la revista respiratoria Thorax.

Los alimentos ultraprocesados que han tenido en cuenta los investigadores incluyen queso crema, helado, alimentos previamente fritos, pan y bollería industrial, cereales para el desayuno, fideos instantáneos, sopas y salsas compradas en tiendas, margarina, refrescos, bebidas de frutas azucaradas, hamburguesas, perritos calientes y pizza ya preparados.

Estas comidas ultraprocesadas suelen someterse a múltiples procesos de elaboración, y contienen gran cantidad de aditivos y conservantes que permiten que estén listas para calentar y/o consumir directamente.

Su consumo elevado ya se había asociado a un mayor riesgo de padecer varias enfermedades, y este equipo de investigadores quería saber si eso también podría incluir el cáncer de pulmón, el más común en el mundo.

Solo en 2020, se estimó que hubo 2,2 millones de nuevos casos de cáncer de pulmón y 1,8 millones de muertes por esta enfermedad en todo el mundo, señalan en el artículo.

Los científicos se basaron en los datos de ensayos de detección del cáncer de próstata, pulmón, colorrectal y ovario en Estados Unidos, en los que participaron 155.000 personas de entre 55 y 74 años que fueron asignadas aleatoriamente a un grupo de detección entre noviembre de 1993 y julio de 2001.

Hicieron un seguimiento a los diagnósticos de cáncer entre ese grupo de pacientes entre 1993 y 2009, y a las muertes por estos tipos de tumores hasta finales de 2018.

Para el presente estudio, los investigadores incluyeron datos de 101.732 participantes (50.187 hombres y 51.545 mujeres con una edad media de 62 años) que completaron un cuestionario sobre sus hábitos dietéticos al incorporarse a los ensayos.

Aumenta la ingesta de ultraprocesados

Los alimentos se clasificaron en sin procesar o mínimamente procesados, con ingredientes culinarios procesados, procesados y ultraprocesados.

El consumo medio de alimentos ultraprocesados fue de casi 3 raciones al día, siendo los tres tipos de alimentos más consumidos los embutidos (11%), los refrescos light o con cafeína (algo más del 7%) y los refrescos descafeinados (casi el 7%).

Durante un periodo de seguimiento medio de 12 años, se diagnosticaron 1.706 nuevos casos de cáncer de pulmón, de ellos 1.473 (un 86%) eran de tipo no microcítico y 233 (un 14%) de cáncer de pulmón microlítico.

El número de casos fue mayor entre las personas que consumían más alimentos ultraprocesados que entre las que consumían menos.

Tras tener en cuenta los factores que podrían influir, como el tabaquismo y la calidad general de la dieta, los participantes que se encontraban en el cuartil más alto de consumo de alimentos ultraprocesados tenían un 41% más de probabilidades de ser diagnosticados con cáncer de pulmón que los que se encontraban en el cuartil más bajo.

Concretamente, tenían un 37% más de probabilidades de ser diagnosticados con cáncer de pulmón no microlítico (de células grandes) y un 44 % más de cáncer de pulmón microlítico.

Limitar el consumo

Se trata de un estudio observacional y, como tal, “no se pueden extraer conclusiones firmes sobre la causa y el efecto”, reconocen los investigadores, que avisan también de que los datos sobre la dieta se recopilaban una sola vez, por lo que no se pudieron tener en cuenta los cambios a lo largo del tiempo.

Lo que sí destaca el estudio es el hecho de que el consumo de alimentos ultraprocesados haya aumentado significativamente en todo el mundo, independientemente del nivel de desarrollo o la situación económica.

Este incremento en el consumo «ha impulsado el aumento mundial de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos o el cáncer, en tanto que constituyen un factor de riesgo confirmados para tales afecciones», inciden.

Los investigadores destacan el bajo valor nutricional de los alimentos ultraprocesados y las cantidades excesivas de azúcar, sal y grasas que suelen contener.

“Estos hallazgos deben confirmarse mediante otros estudios longitudinales a gran escala en diferentes poblaciones y entornos, y, si se confirma la causalidad, limitar las tendencias de consumo de alimentos ultraprocesados a nivel mundial podría contribuir a reducir la incidencia del cáncer de pulmón”, concluyen.

Con información de Alberto News