



¿Qué pasa si das hamburguesas a africanos y comida africana en EE UU?



Podría ser el guión del enésimo reality show televisivo, pero se trata de un ingenioso experimento científico. Dos grupos de personas, uno en la industrializada Pittsburgh (EE UU) y otro en una zona rural de Zululandia (Sudáfrica), se han intercambiado las dietas durante dos semanas. 20 zulúes dejaron su comida tradicional africana y se alimentaron de hamburguesas del McDonald's, patatas fritas, perritos calientes y costillas con salsa barbacoa. Al mismo tiempo, 20 estadounidenses de raza negra comenzaban a ingerir básicamente papillas de maíz, arroz, mango y frijoles.

Al final del experimento llegó la sorpresa. Los autores del ensayo, un equipo internacional de científicos, observaron "espectaculares efectos" del cambio de dieta en factores de riesgo de cáncer de colon, una enfermedad responsable de 600.000 muertes cada año en el mundo concentradas en los países ricos.

"Este estudio establece una prueba de concepto sobre el poder de un cambio de dieta", opina el médico Stephen O'Keefe, director del ensayo. El trabajo confirma algo que ya se sabía: que las dietas pobres en fibra y ricas en grasa y proteína animal aumentan la probabilidad de sufrir un tumor en el intestino grueso. Pero, además, el experimento revela que este fenómeno ocurre en poquísimo tiempo. "Nunca es tarde para modificar la dieta y con ello cambiar el riesgo de cáncer de colon. Se puede hacer, es como dejar de fumar", recalca O'Keefe, de la Universidad de Pittsburgh.

El investigador recuerda que en Japón existe una baja incidencia de cáncer de colon comparada con la de EE UU. Sin embargo, estudios en japoneses emigrados a Hawái han observado que los extranjeros alcanzaban los mismos porcentajes de tumores en tan solo una generación.

Más fibra

Los estadounidenses que participaron en el nuevo estudio incrementaron su consumo de fibra de 14 a 55 gramos al día y redujeron la ingesta de grasas del 35% al 16% del total de calorías gracias a la comida africana. Mientras, los zulúes con dieta estadounidense pasaban de tomar 66 gramos de fibra al día a tan solo 12 gramos, aumentando el porcentaje de grasas desde el 16% al 52%.

Antes y después del ensayo, los científicos introdujeron una cámara a través del ano de los participantes para observar su intestino grueso y tomaron muestras del colon. "Las señales en la mucosa que preceden a cambios cancerosos ocurren casi al instante tras el cambio de dieta", detalla O'Keefe.



En solo dos semanas con el menú africano, los estadounidenses presentaban menos inflamación en el colon. Lo contrario ocurrió con los zulúes alimentados con hamburguesas y patatas fritas.

Este estudio establece una prueba de concepto sobre el poder de un cambio de dieta”

El estudio, que se publica hoy en la revista Nature Communications, sugiere que las bacterias presentes en el aparato digestivo desempeñan un papel fundamental en los vaivenes del riesgo de cáncer de colon. Desde un punto de vista estricto, una persona es humana en un 10% y bacteriana en un 90%. Por cada célula humana en una persona hay nueve bacterias. En el intestino, los microbios degradan la fibra y producen butirato, un compuesto químico con propiedades antitumorales.

El oncólogo Pedro Pérez, coordinador de la Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon en España, cree que el nuevo trabajo ofrece “datos muy interesantes, como que los cambios celulares se produzcan desde el minuto 1”, pero pide estudios en poblaciones más amplias. “Ahora hay que ver si las conclusiones son ciertas con miles de pacientes”, sostiene con cautela.

“Este trabajo pone en evidencia de forma muy elegante algo que ya sabíamos: que la dieta es suficientemente poderosa como para inducir cambios en el riesgo de cáncer, independientemente de que haya un trasplante ambiental [un cambio de lugar de residencia]”, afirma el médico Fernando Carballo, presidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva.

“La comida con grasa no es un veneno, pero supone un incremento del riesgo de cáncer. Hay que seguir una dieta saludable: más proteína vegetal, menos grasas y proteínas animales, más cereales y más verduras”, aconseja.