



Conocimientos y creencias sobre alimentación y cáncer

¿Qué leyendas circulan sobre alimentación y cáncer?
Mitos y realidad

Índice

1. Fuentes de información
2. Hábitos en alimentación
3. Alimentación y estado de salud
4. Conocimiento de alimentos relacionados con cáncer
5. Sensibilidad hacia la prevención
6. Conclusiones
7. Recomendaciones



A photograph of a book cover on a white surface. The book has a light blue cover with the title 'Conocimientos y creencias sobre alimentación y cáncer' in orange and green text. Below the title is an image of a wooden fork and spoon crossed. The book is surrounded by a potted plant, a basket of oranges, and a green napkin.

Conocimientos y creencias sobre alimentación y cáncer

1. Fuentes de información



¿Cómo lo hemos hecho?

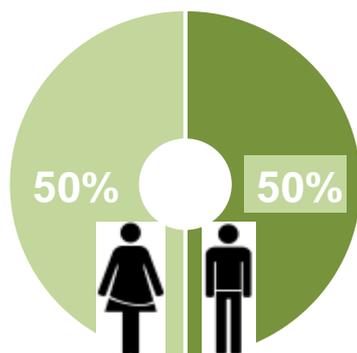
1. Observatorio del Cáncer aecc:

Estudio de opinión entre la población española:

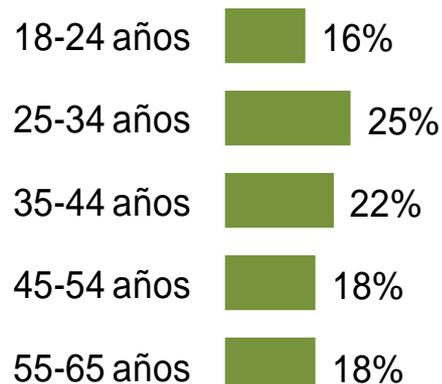
- Análisis de los hábitos de alimentación entre los españoles
- Nivel de asociación atribuida a la relación entre alimentación y salud
- Conocimiento sobre los alimentos que pueden influir en el cáncer

Descripción de la muestra del estudio:

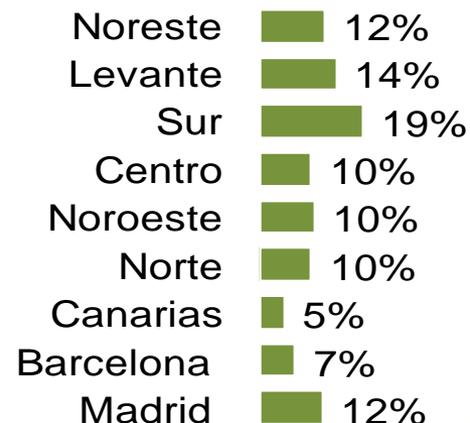
Género



Edad



Región



2. Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas:

Búsqueda bibliográfica de evidencias científicas:

- Las respuestas obtenidas en el estudio de opinión han sido contrastadas con las evidencias científicas disponibles, principalmente con las últimas publicaciones realizadas por World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, “Food, nutrition, physical activity and the prevention of Cancer: a global perspective”





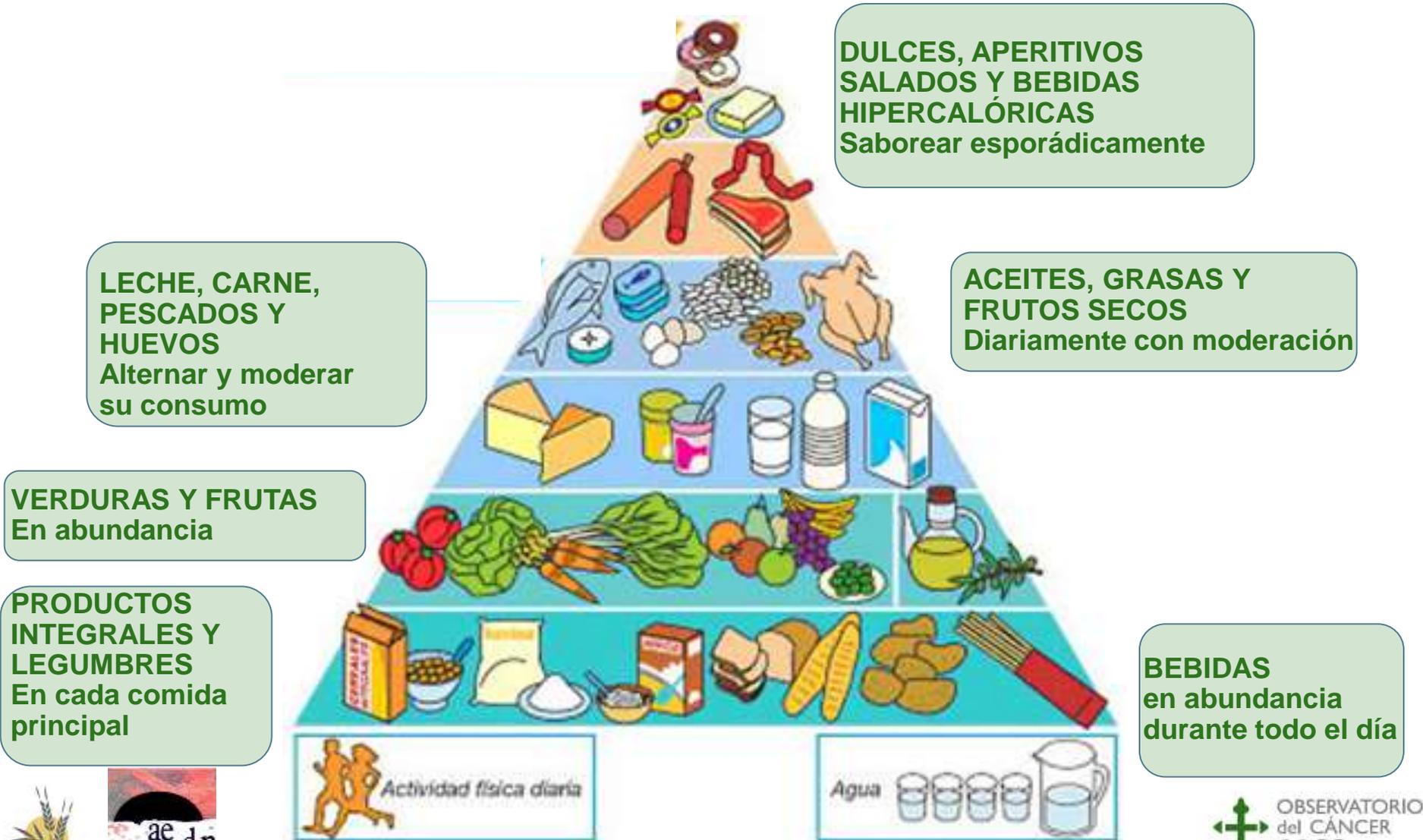
Pirámide de Alimentación Saludable (SENC, 2004)

2. Hábitos de alimentación

”

¿Cómo nos alimentamos?

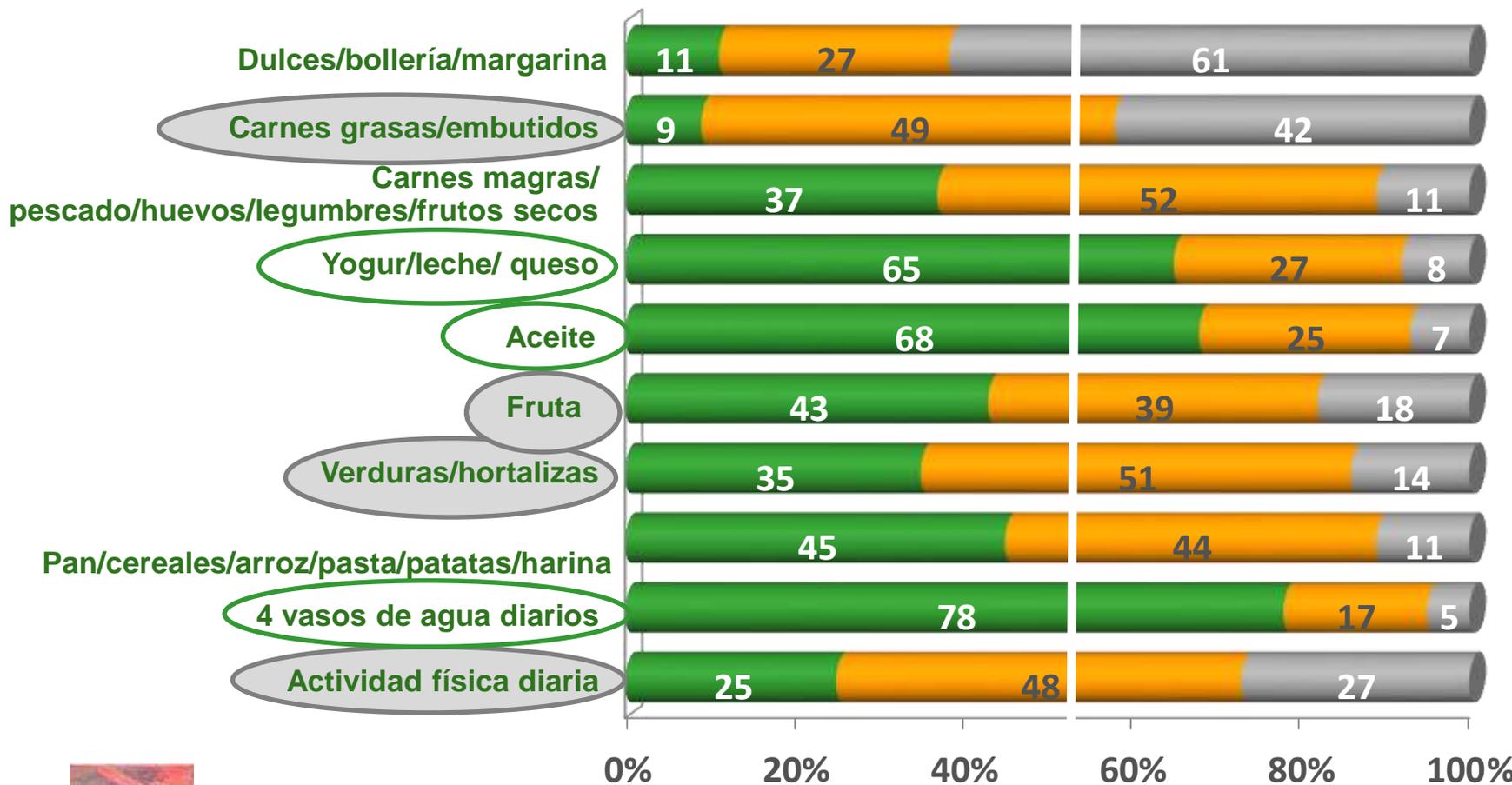
2. Hábitos de alimentación



Pirámide de Alimentación Saludable (SENC, 2004)

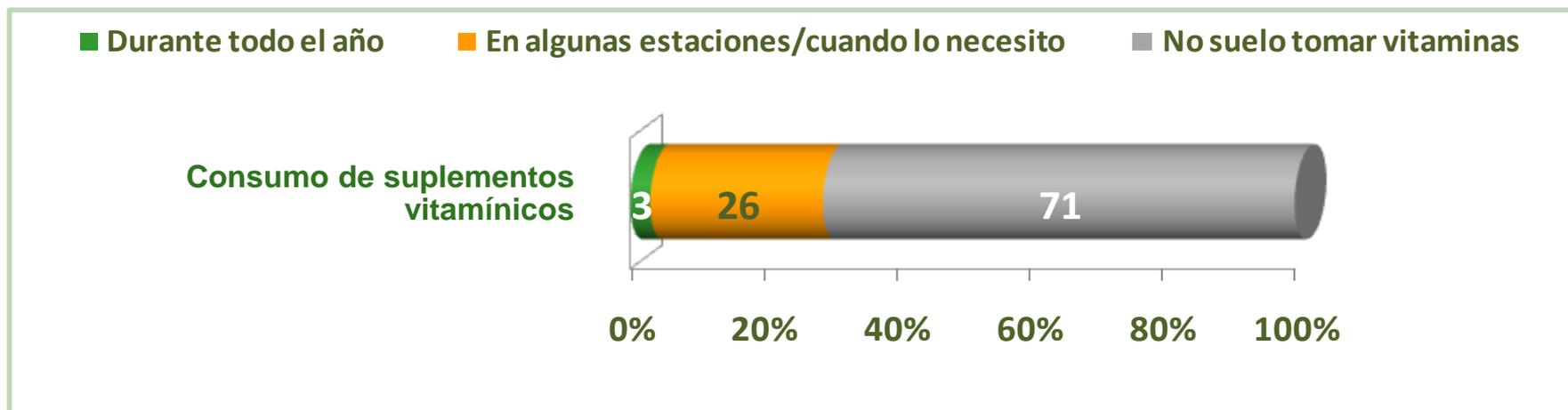
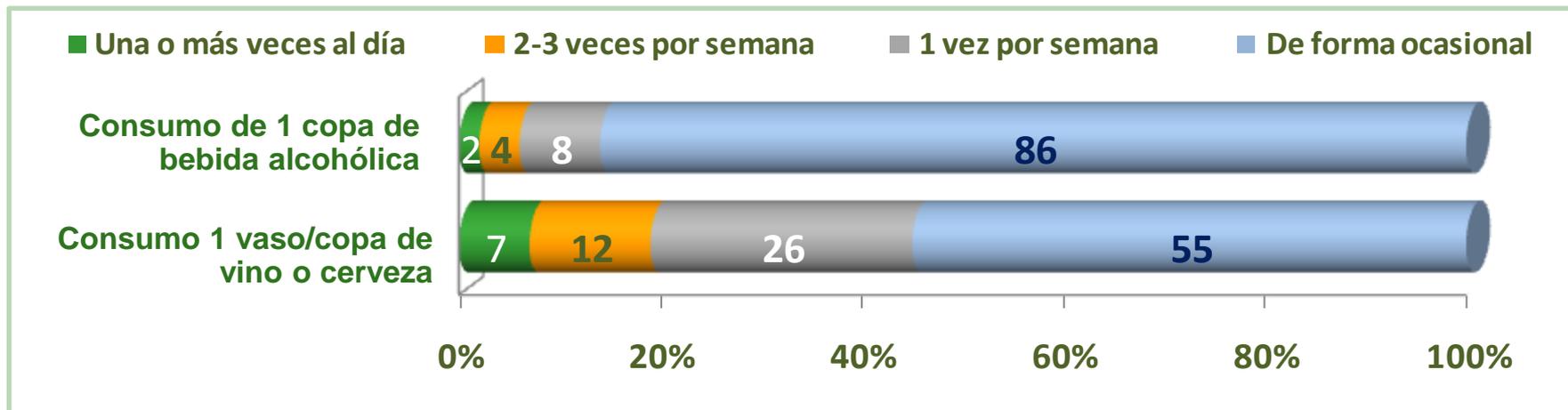
2. Hábitos de alimentación

■ Siempre ■ Algunos días ■ Rara vez/Ocasional



○ Mejor cumplimiento
○ Necesita mejorar

2. Hábitos de alimentación



2. Hábitos de alimentación



Actividad física diaria

4 vasos de agua diarios



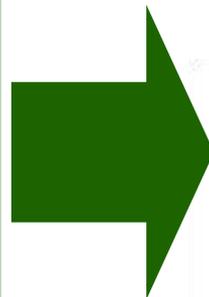
2. Hábitos de alimentación

- El **57%** de los encuestados declara no tomar 2 o más piezas de fruta diarias
- El **58%** refiere tomar carnes grasas y embutidos de 2-3 veces por semana
- El **38%** declara tomar varias veces/semana mantequillas, dulces y/o bollería
- Sólo un **35%** afirma consumir verduras a diario

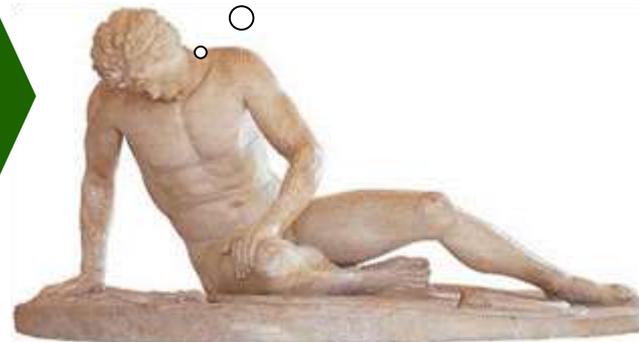


Public
Health
Nutrition

- En las últimas 2 décadas España ha disminuido su adherencia a la dieta mediterránea.
- España es el 2º país, después de Grecia, que más se ha alejado de la dieta mediterránea



La dieta mediterránea
está “moribunda” en
España





Según la OMS, un bajo consumo de frutas y hortalizas causa más de 2,7 millones de muertes al año.

30%

de las cardiopatías
isquémicas

20%

de los cánceres
gastrointestinales

10%

de las enfermedades
cerebrovasculares

- El 75% declara no realiza actividad física regularmente
- El 48% indica realizar ejercicio físico sólo “de forma ocasional”



La relación entre sedentarismo y cáncer es sólida



Según la OMS la inactividad física *causa cerca de 2 millones de muertes al año*

2. Hábitos de alimentación

- 3 de cada 10 personas suelen tomar suplementos vitamínicos en algunas estaciones del año o cuando notan que lo necesitan
- Es uso de suplementos vitamínicos es más frecuente entre mujeres que hombres



eat right. American Dietetic Association

- Una dieta equilibrada es la mejor estrategia para gozar de una salud óptima
- Los alimentos, particularmente los de origen vegetal, aportan un gran número de sustancias promotoras de la salud, distintas de vitaminas y minerales



World Cancer Research Fund American Institute for Cancer Research

No se recomienda el uso de suplementos dietéticos para la prevención del cáncer

- Los hombres, y adultos, declaran consumir con mayor frecuencia alcohol que los jóvenes
- Un 6% encuestados refiere tomar vino o cerveza de 1 a varias veces al día
- Dos de cada 10 encuestados afirma consumir a diario bebidas alcohólicas de alta graduación



No existe un nivel de consumo de alcohol por debajo del cual no incremente el riesgo de cáncer → la evidencia científica relativa al cáncer justifica no consumir bebidas alcohólicas



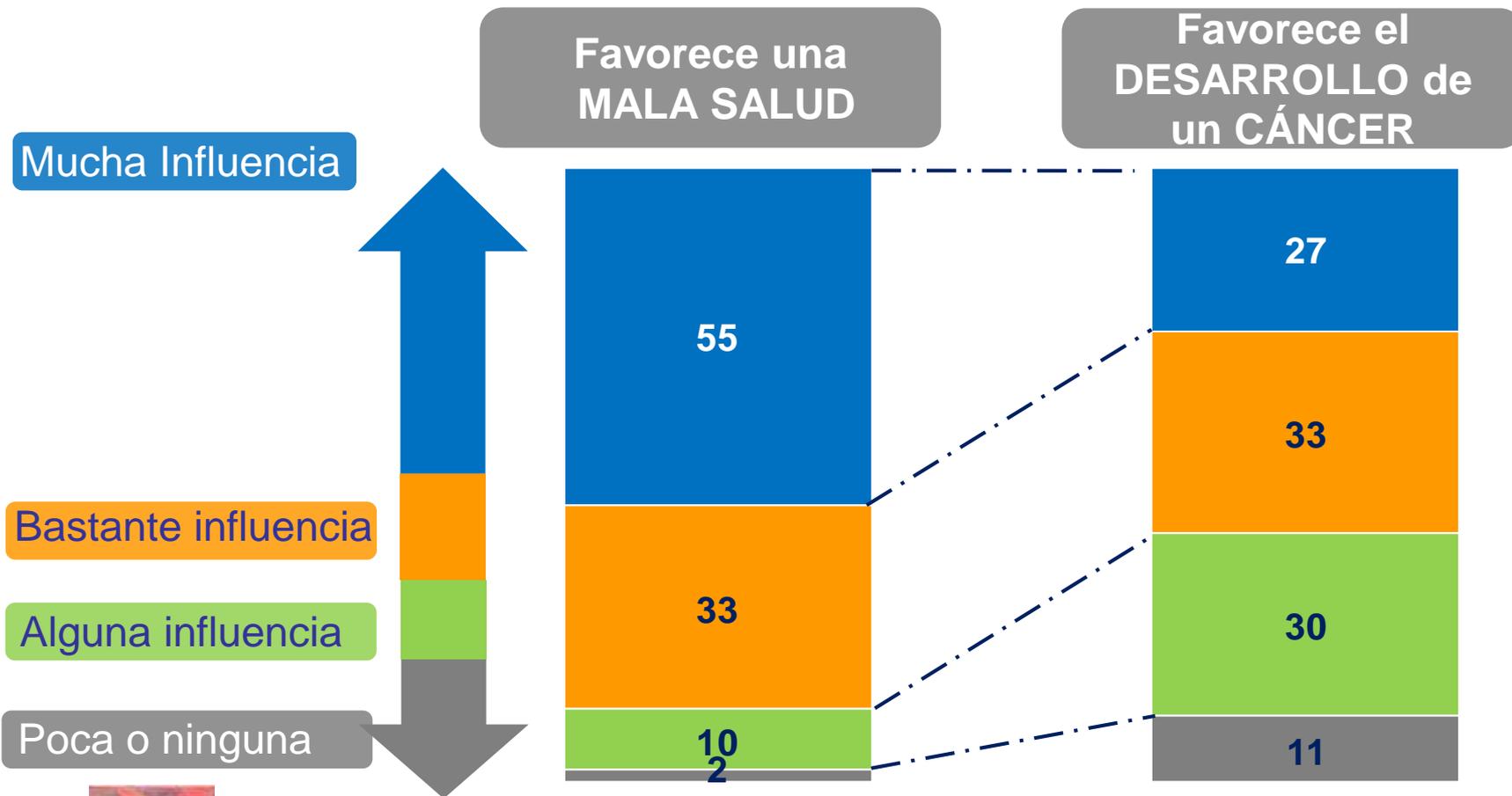
3. Alimentación y estado de salud



*¿Creemos que tienen
relación?*

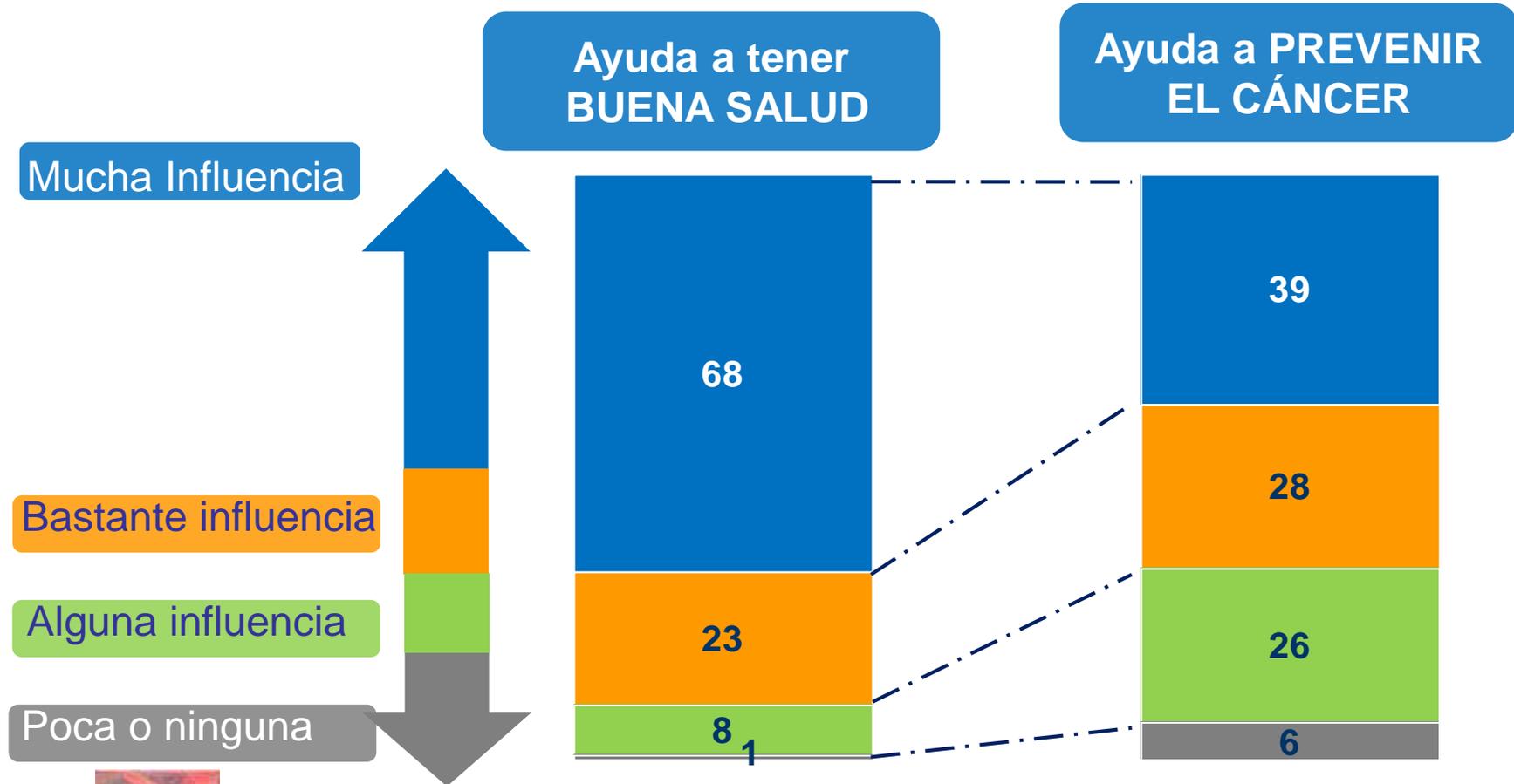
3. Alimentación y estado de salud

¿Hasta qué punto considera que unos malos hábitos en la alimentación influyen...?



3. Alimentación y estado de salud

¿Hasta qué punto considera que unos buenos hábitos en la alimentación influyen...?





FAVORECE LA PREVENCIÓN DE:

40% Cánceres



4. Conocimiento de alimentos relacionados con cáncer



*¿Qué alimentos/bebidas
conocemos relacionados
con la prevención o
desarrollo de un cáncer?*

¿Podría decir alimentos contraindicados para hipertensos?



¿Y alimentos indicados?

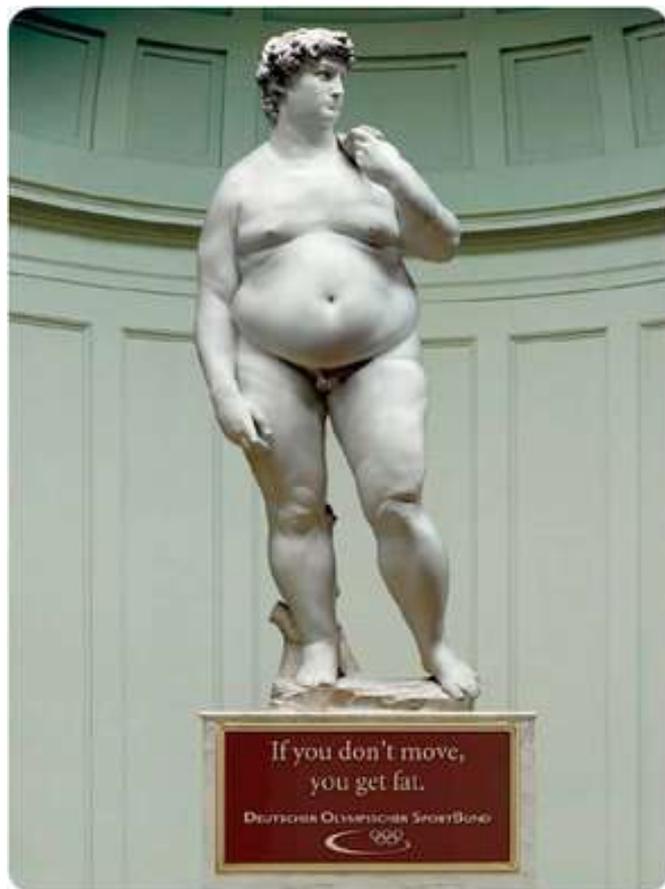


¿Podría decir alimentos contraindicados para el colesterol?



¿Y alimentos que ayudan?





¿Contra la obesidad?

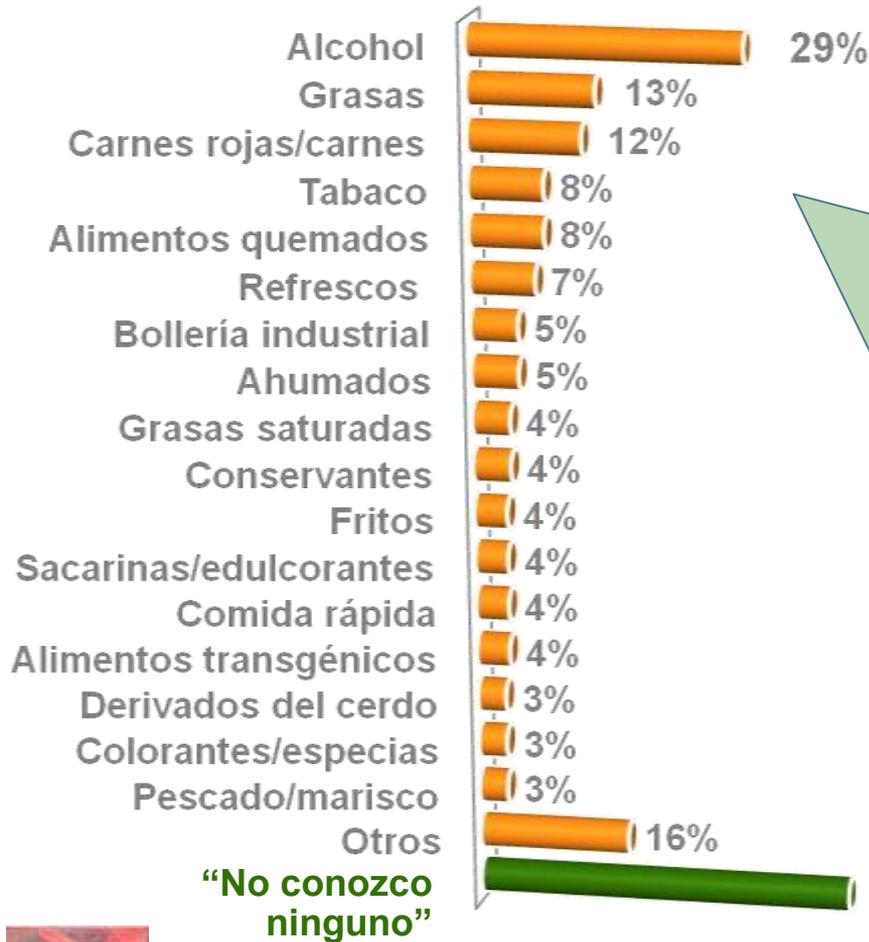


¿Qué nos recomiendan?



4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Qué alimentos/comidas conoce que puedan producir o aumentar el riesgo de desarrollar cáncer?



Algunas de las respuestas fueron:

"Alimentos muy grasos"

"Café"

"Alimentos con escasa fibra"

"Bebidas de cola"

"Sacarina"

"Carne por ralentizar el tránsito en el intestino"

"Exceso de proteínas"

"Bollería industrial"

"Alimentos hechos a la parrilla o algo quemados"

"Cereales mohosos"

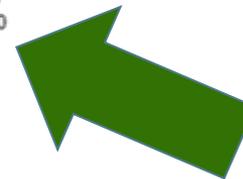
"Los que tienen conservantes artificiales"

"Azúcar blanca"

"Exceso de especias en las comidas"

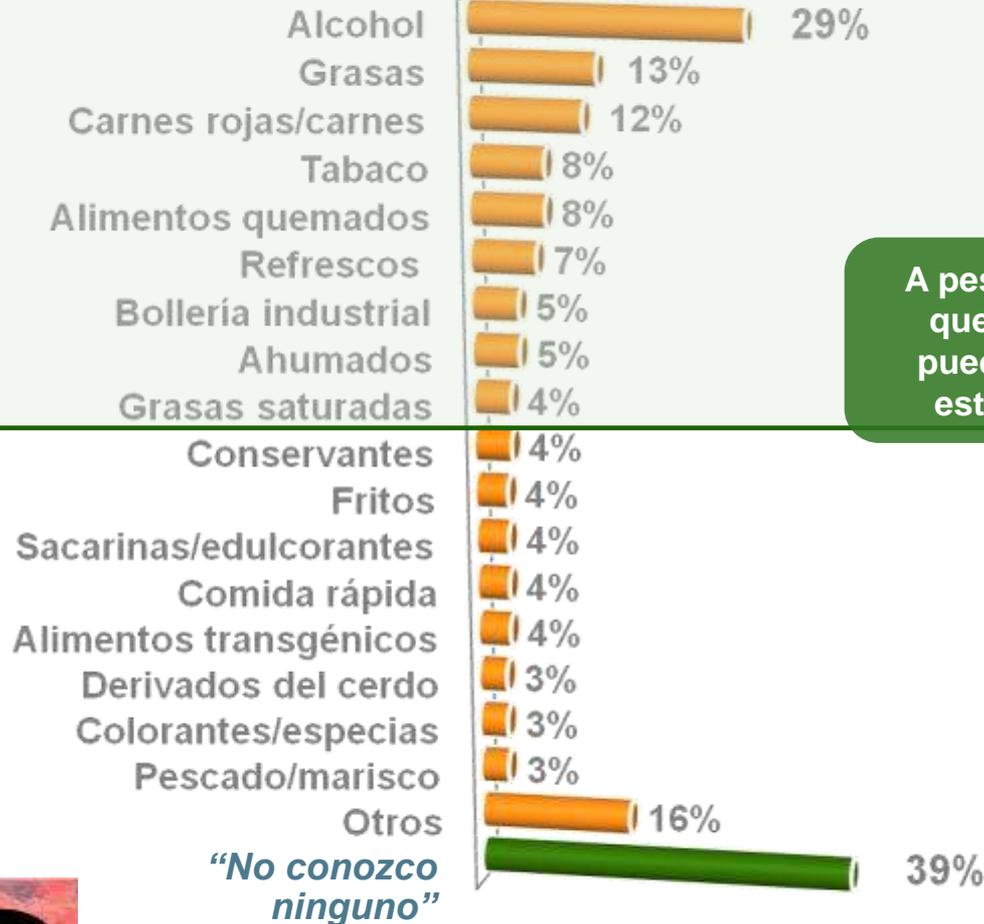
"No conozco ninguno"

39%



4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Coinciden las respuestas con la opinión de los expertos?

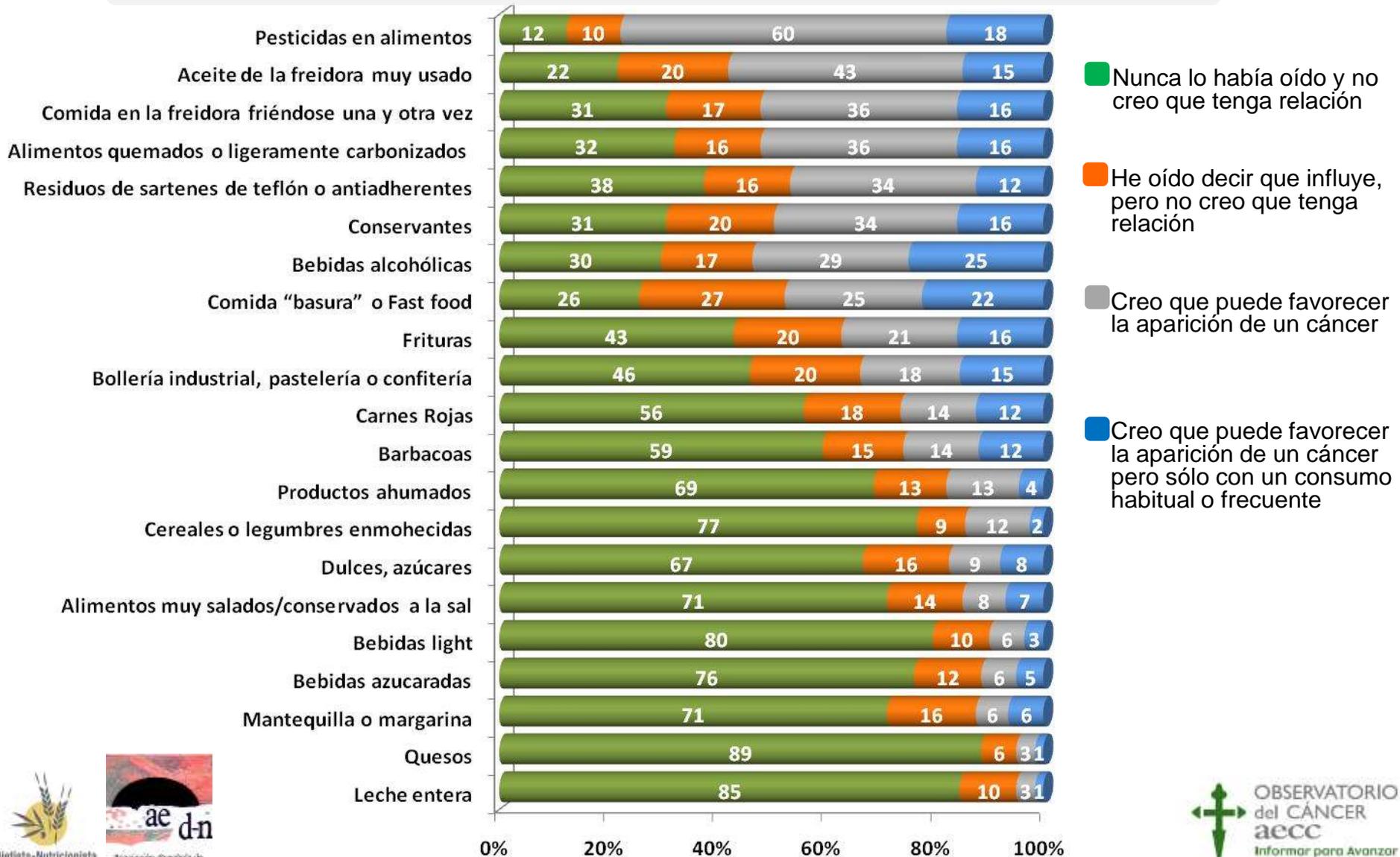


A pesar del bajo número de menciones que hay de alimentos y bebidas que pueden ser promotores de un cáncer, estos conocimientos son correctos

"No conozco ninguno"

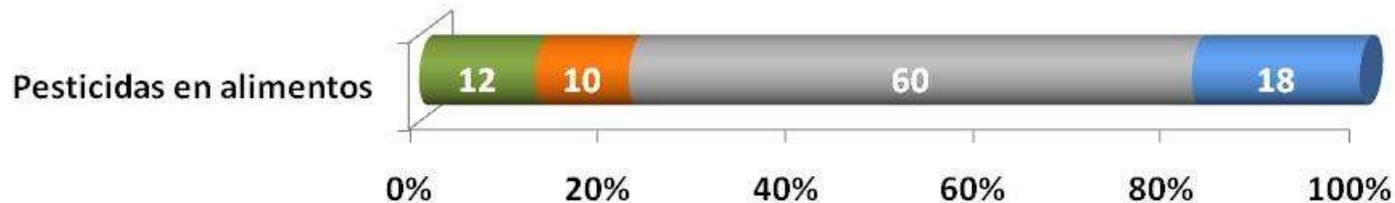
4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Cree que estos alimentos/bebidas pueden favorecer la aparición de un cáncer?





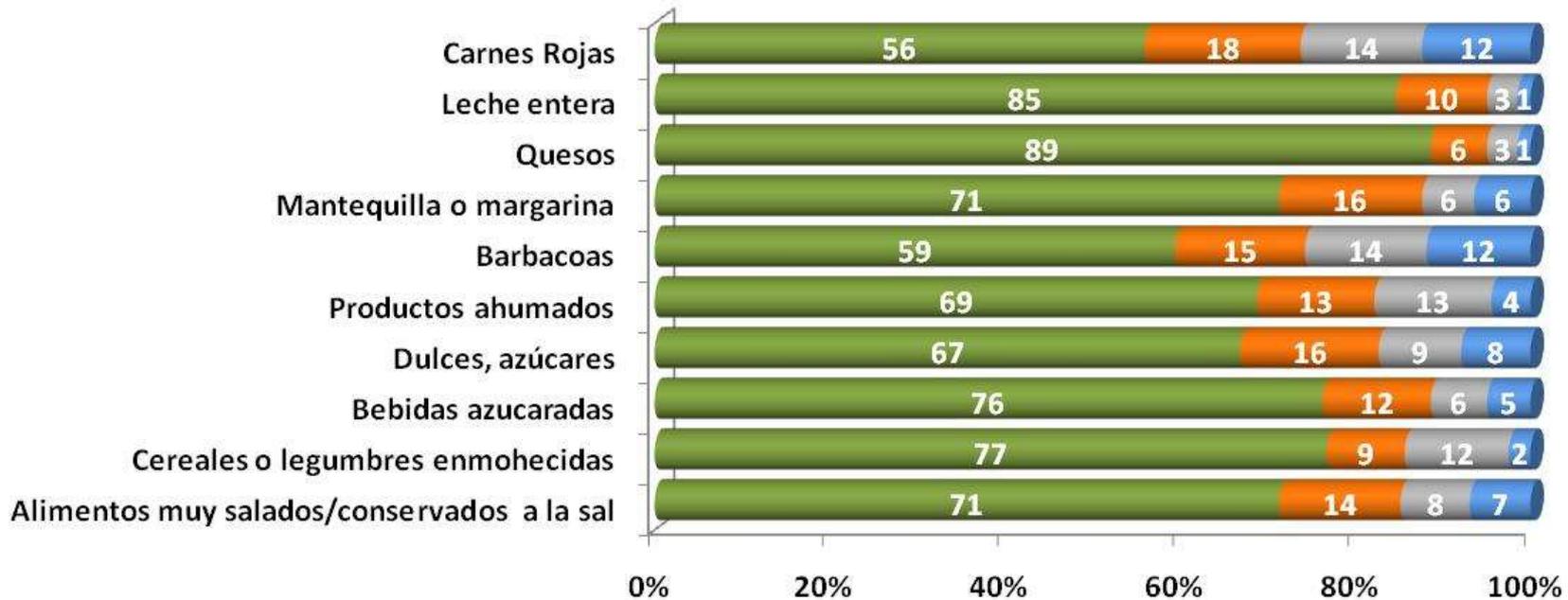
El 60% de los encuestados considera que, independientemente de la frecuencia de consumo, los pesticidas utilizados en alimentos pueden favorecer la aparición de un cáncer



No hay suficientes evidencias como para extraer conclusiones acerca del uso de pesticidas y el riesgo de cáncer

4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

La mayoría (56-77%) de los encuestados cree que no guarda relación con el cáncer...

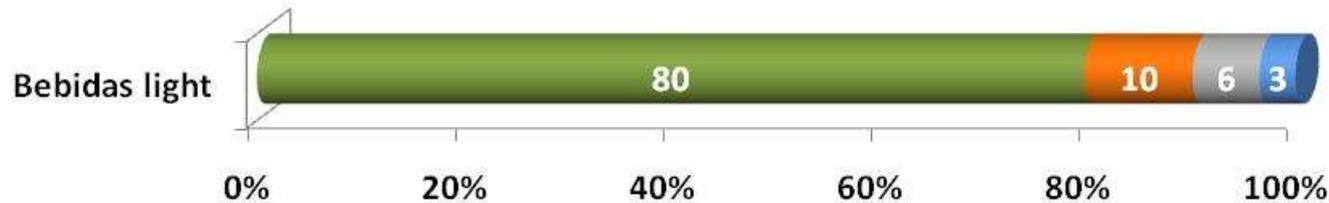


Las evidencias científicas han demostrado que un exceso de grasas (bien en carnes como en leche o quesos), azúcares (dulces o bebidas) y salados pueden ser perjudiciales

66

Prácticamente 9 de cada 10 entrevistados opinan que las bebidas light no favorecen el desarrollo de un tumor

99



Coincide con la opinión de los expertos, no se han encontrado evidencias científicas que demuestren que las bebidas light puedan favorecer el desarrollo de un cáncer

66 **Entre un 34% y un 43% cree que pueden ser promotores de un cáncer (independientemente de la frecuencia de consumo)...** 99

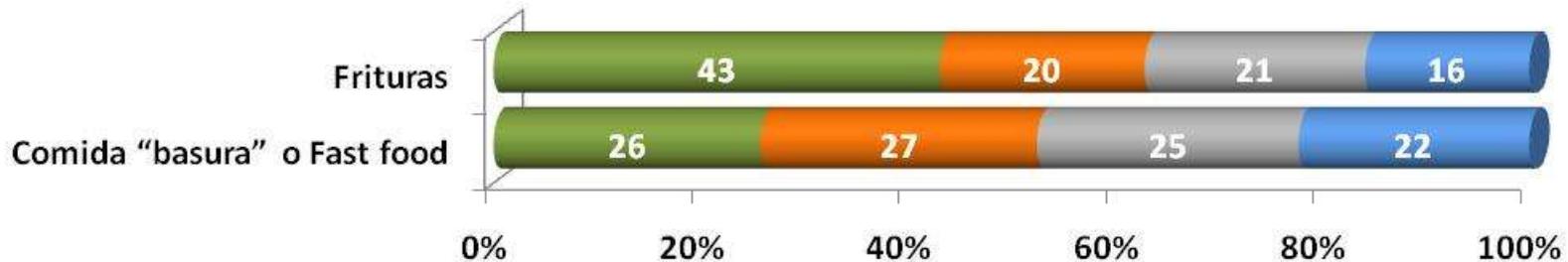


Entrevistados y expertos coinciden en los alimentos quemados o ligeramente carbonizados, en el aceite de la freidora muy usado y en dejar restos de alimentos en la freidora friéndose una y otra vez

Sin embargo, no se han encontrado evidencias en el uso de conservantes y los posibles residuos que dejan las sartenes de teflón o antiadherentes en los alimentos



Aproximadamente una cuarta parte de los entrevistados considera que pueden favorecer la aparición de un cáncer las frituras y la “comida basura” o Fast Food (con independencia de la frecuencia de consumo)

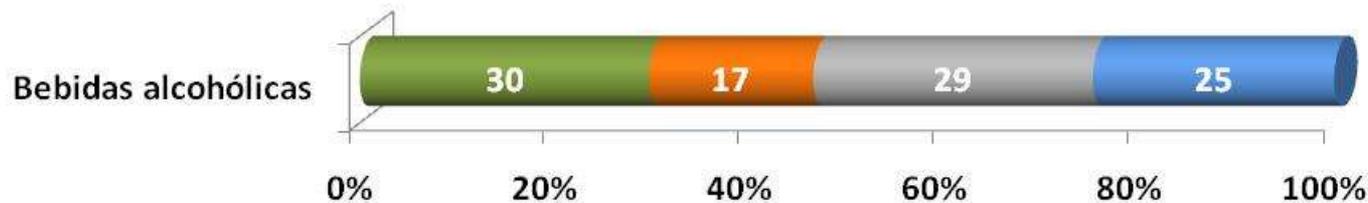


No coincide con la opinión de los expertos, no se han encontrado evidencias científicas que demuestren su relación con el cáncer

66

Un 29% considera que las bebidas alcohólicas pueden favorecer la aparición de un cáncer independientemente de la frecuencia de consumo y un 25% considera que es posible pero sólo con un consumo habitual o frecuente

99



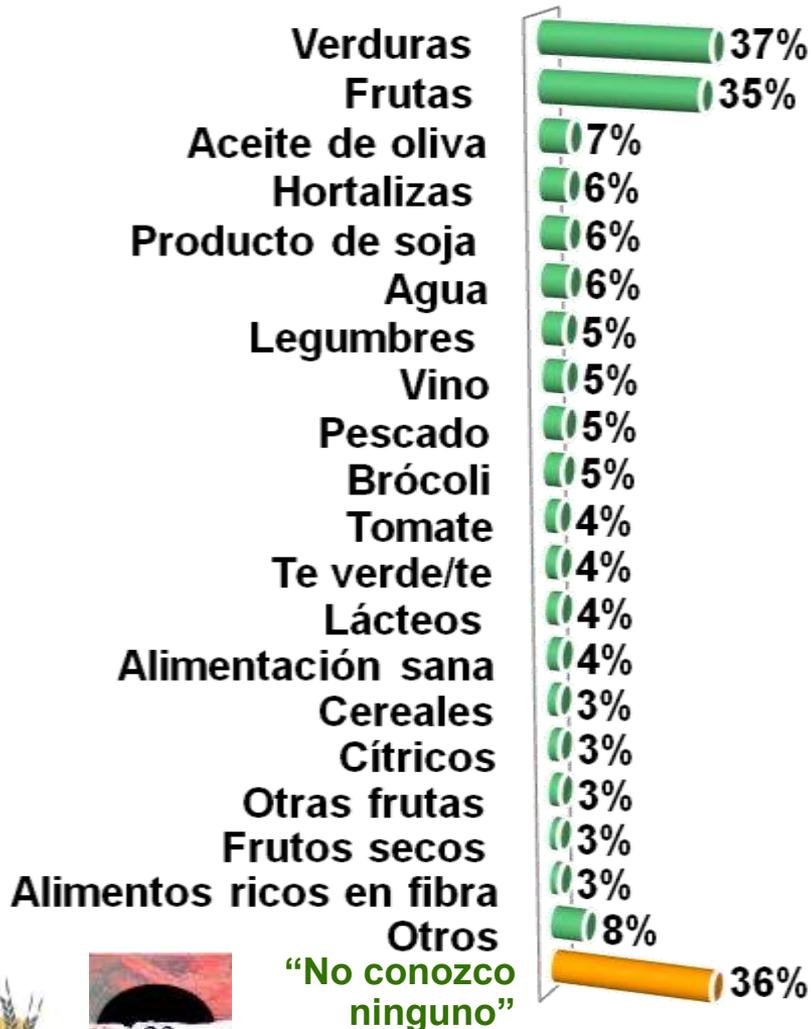
Coincide con la opinión de los expertos.

No existe un nivel de consumo de alcohol por debajo del cual no incremente el riesgo de cáncer → la evidencia científica justifica no consumir bebidas alcohólicas



4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Qué alimentos/comidas conoce que puedan prevenir el riesgo de desarrollar cáncer?



Algunas de las respuestas fueron:

“Tomates, zanahorias, nueces”

“El tomate y la fruta en general”

“Una copa de vino bueno”

“Omega 3”

“En general, llevar una buena alimentación”

“Alimentos con fibra”

“Bollería industrial”

*“Beber suficiente agua natural como
depurarte para eliminar toxinas”*

“En general alimentos con pocas grasas”

“Cartílago de tiburón”

**“No conozco
ninguno”**

4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Coinciden las respuestas con la opinión de los expertos?

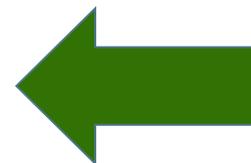


Bajo número de menciones de alimentos y bebidas que pueden prevenir un cáncer, y estos conocimientos son correctos



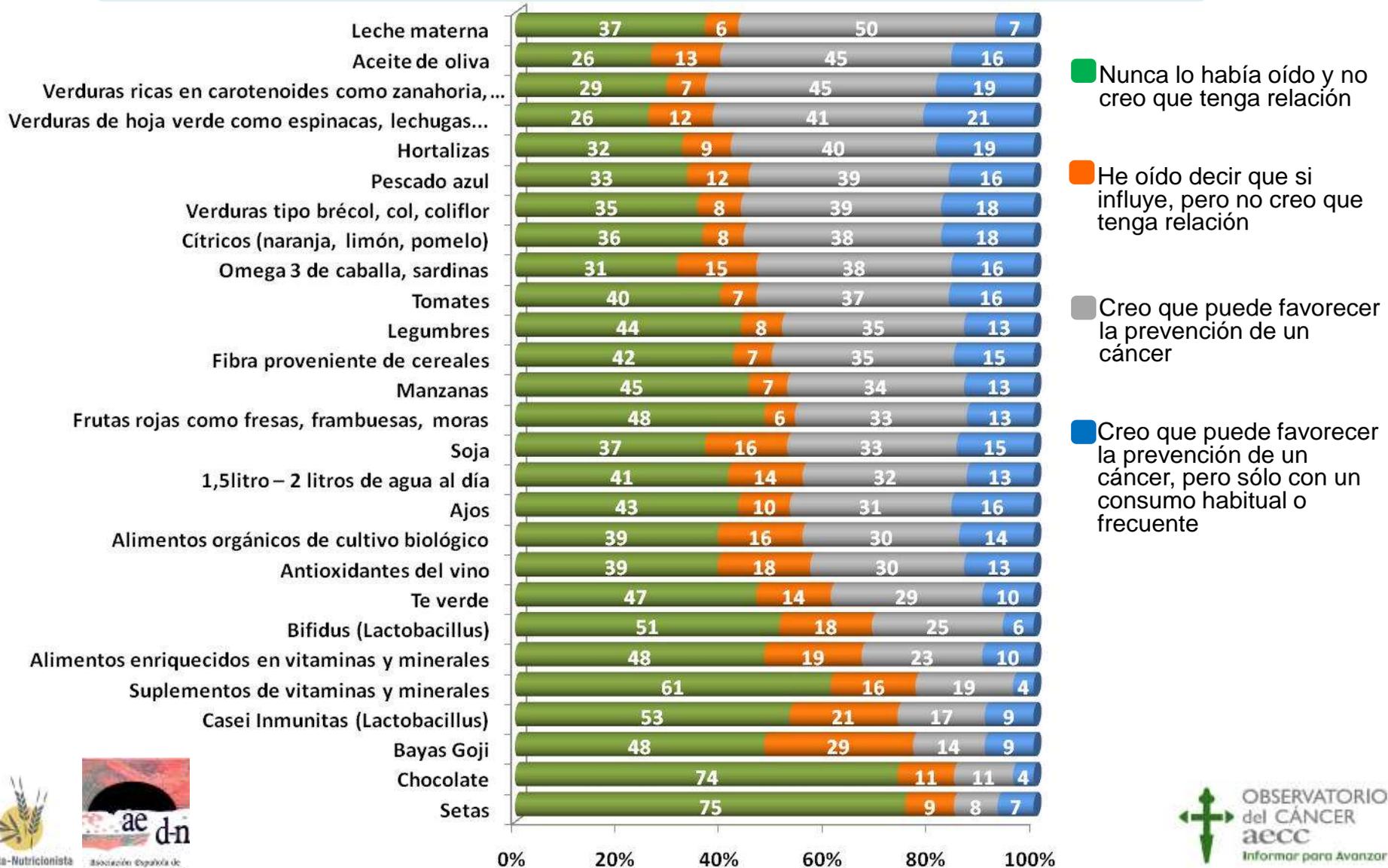
Ojo: hay evidencias científicas. El alcohol aumenta el riesgo de desarrollar un cáncer

“No conozco ninguno”



4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

¿Cree que estos alimentos/bebidas pueden prevenir un cáncer?



- Nunca lo había oído y no creo que tenga relación
- He oído decir que si influye, pero no creo que tenga relación
- Creo que puede favorecer la prevención de un cáncer
- Creo que puede favorecer la prevención de un cáncer, pero sólo con un consumo habitual o frecuente



VITAMINAS Y MINERALES



FIBRA



SUSTANCIAS BIOACTIVAS O FITOQUÍMICOS

4. Conocimiento de los alimentos relacionados con cáncer

Márgenes de las metas de ingesta de nutrientes por la población

Factor Alimentario	Meta (% de la energía total, si no se indica otra cosa)
Grasas Totales	15% - 30%
Ácidos grasos saturados	< 10%
Ácidos grasos poliinsaturados (AGPI)	6% - 10%
Ácidos grasos poliinsaturados n-6	5% - 8%
Ácidos grasos poliinsaturados n-3	1% - 2%
Ácidos grasos trans	< 1%
Ácidos grasos Monoinsaturados	Por diferencia ^a
Carbohidratos totales	55% - 75% ^b
Azúcares libres ^c	< 10%
Proteínas	10% - 15%
Colesterol	< 300 mg/día
Cloruro sódico (sodio)	< 5 g/día (<2 g/día)
Frutas y hortalizas	≥ 600 g/día
Fibra alimentaria total	25 g/día
Polisacáridos no amiláceos (PNA)	20 g/día

Fuente: adaptado de "World Health Organization. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916. WHO Geneva 2003" y ("World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007")



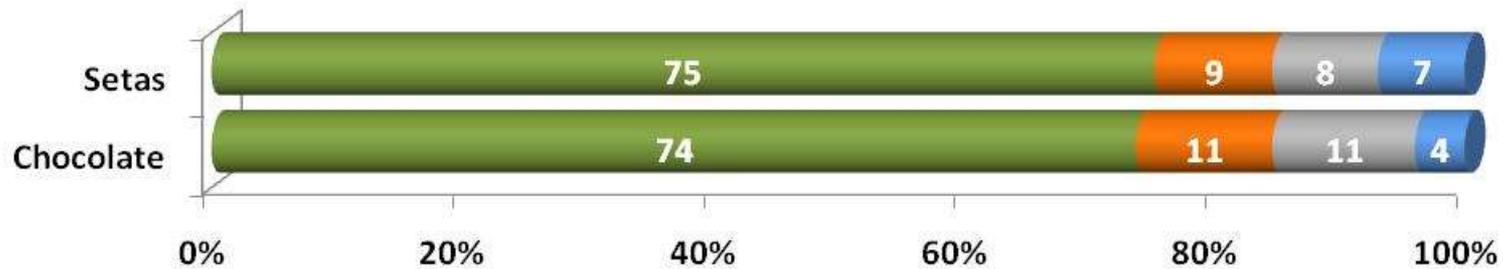
La mayoría, el 75% de los encuestados cree que el consumo de los siguientes alimentos no guarda relación con la prevención del cáncer...



Coincide con la opinión de los expertos, confirman que no hay evidencias científicas que hayan demostrado que estos alimentos favorezcan la prevención de un cáncer



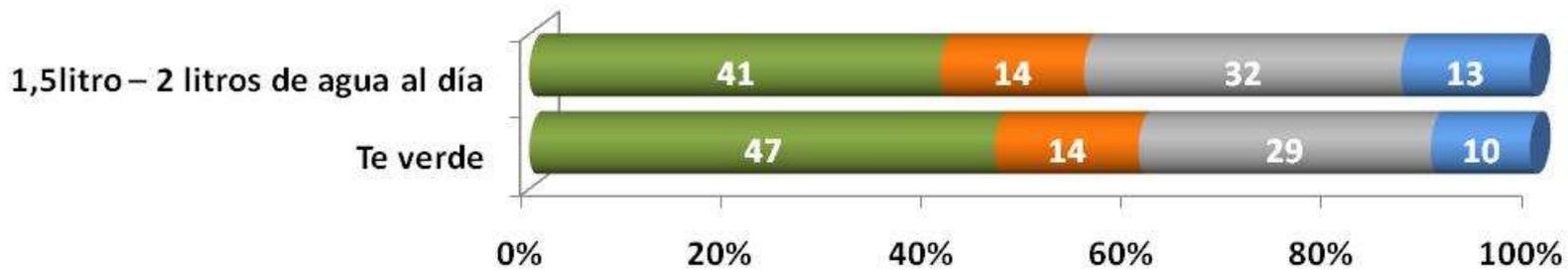
Entorno a un 85% considera que las setas y el chocolate no ayudan a prevenir un cáncer



- Las setas, como hortaliza que es y por su baja densidad calórica, si podrían proteger frente al riesgo de cáncer según expertos en nutrición
- El chocolate, por su alta densidad calórica, puede incrementar el peso corporal y por tanto, de forma indirecta, el riesgo de cáncer



Entre un 55% y un 60% consideran que ni el té verde ni beber entre 1,5-2 litros de agua al día guardan relación con la prevención en cáncer

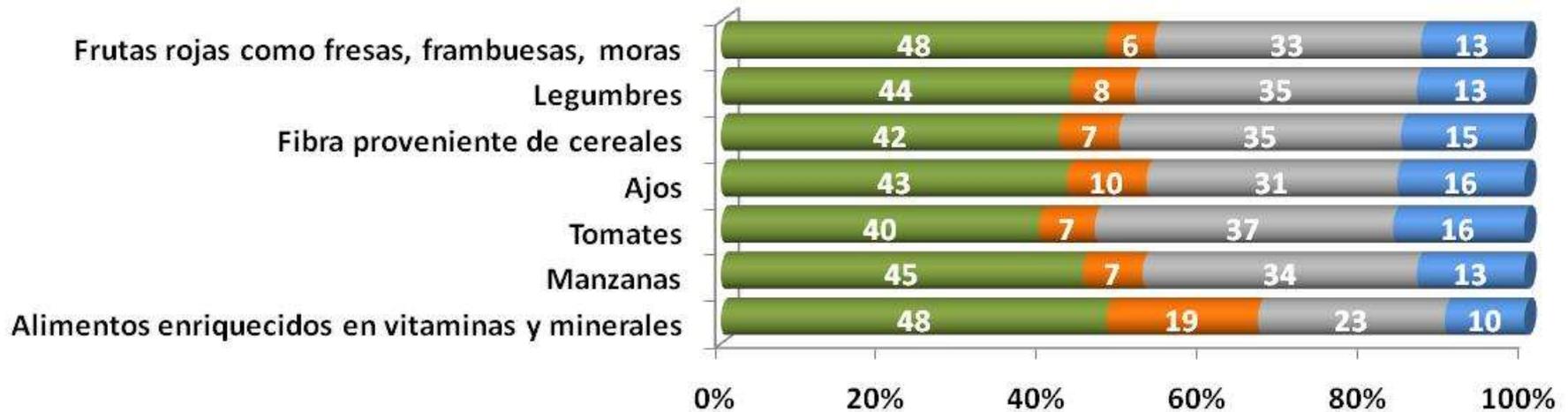


Coincide con la opinión de los expertos





Aproximadamente la mitad de los entrevistados no asocia con una prevención en cáncer...



Los expertos confirman que los alimentos con fibra dietética, con una baja densidad calórica, guardan relación con la prevención, y que algunos alimentos enriquecidos podrían ayudar a prevenir un cáncer (por ejemplo, ácido fólico en cáncer de páncreas)





Del 40-50% de los encuestados cree que el pueden prevenir un cáncer independientemente de la frecuencia...



Los expertos confirman que si pueden ayudar a la prevención de un cáncer, pero difieren en cuanto a su frecuencia de consumo. Estos alimentos ayudarán a prevenir un cáncer dependiendo la frecuencia con la que se consuma





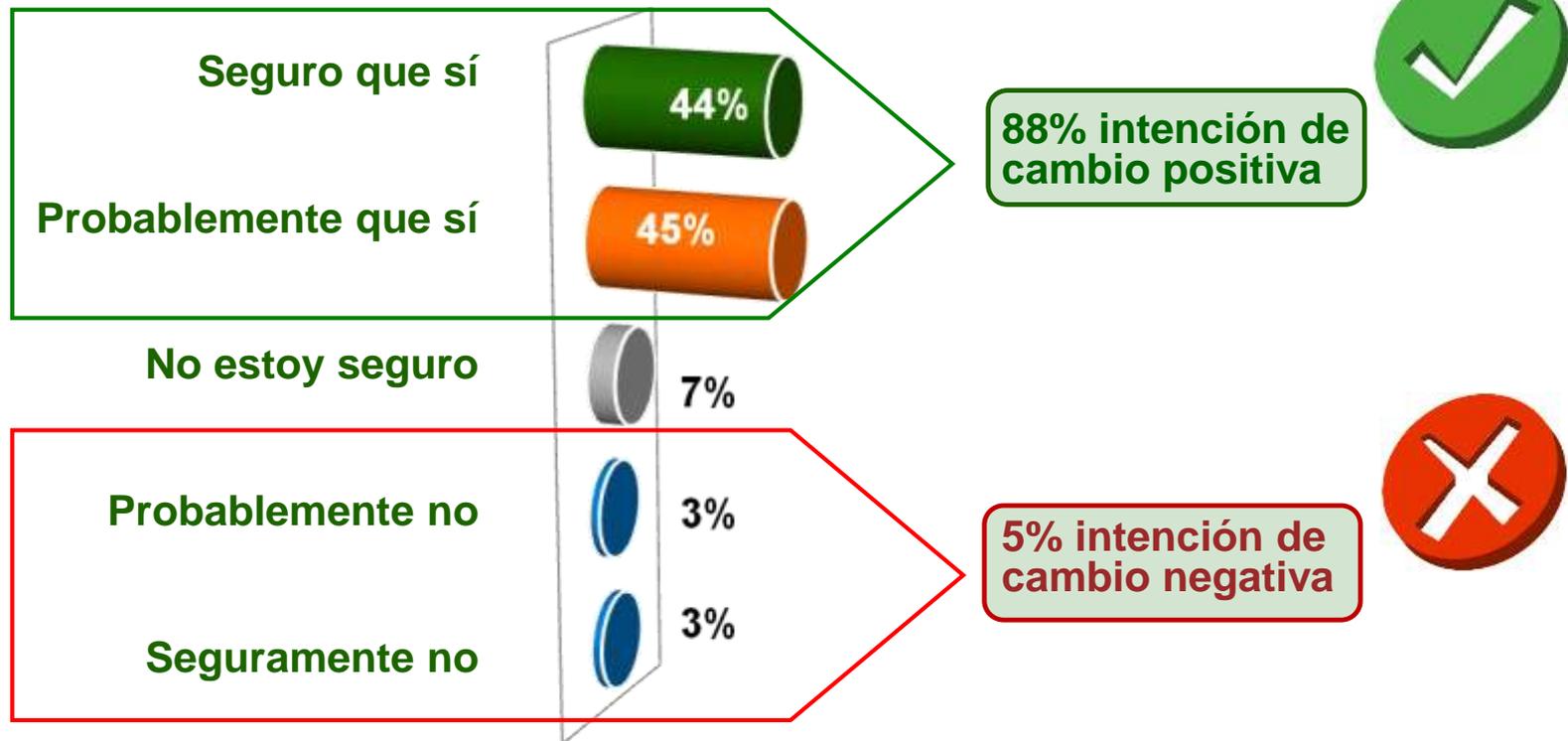
5. Sensibilidad hacia la prevención



*Si tuviéramos más información,
¿adaptaríamos nuestros hábitos a los consejos de los expertos?*

5. Sensibilidad hacia la prevención

Si tuviera más información sobre cómo influye la alimentación en la prevención del cáncer, ¿estaría dispuesto a cambiar sus hábitos de alimentación?





6. Conclusiones



¿Qué hemos aprendido?

Es generalizada la opinión sobre la existencia de una relación entre la alimentación y la salud, una influencia que actúa tanto en positivo como en negativo. Sin embargo, es menos generalizada la influencia atribuida a cómo la alimentación puede actuar sobre el desarrollo de un cáncer

Las evidencias científicas demuestran que si existe una relación entre la alimentación y el estado de salud. igualmente, sobre la influencia en el desarrollo y/o prevención de un cáncer

A pesar de que creamos en esta relación, los españoles han mostrado un cambio en cuanto a sus hábitos de alimentación, alejándose de la dieta mediterránea y adquiriendo otros menos saludables

El estudio de opinión ha evidenciado un alto desconocimiento y creencias erróneas sobre conocimientos entre los alimentos y cáncer

66 Sólo un 29% de los entrevistados mencionan en espontáneo saber que el alcohol puede ser promotor de un cáncer, un 13% grasas y un 12% carnes rojas. La evidencia científica demuestra que estos alimentos/bebidas están relacionado con el cáncer pero aún su conocimiento es bajo 99

66 Se observa un bajo consumo de frutas, verduras y hortalizas, de los cuales hay claras evidencias científicas de que son alimentos preventivos contra el cáncer 99

66 Un 75% reconoce no realizar una actividad física de manera regular mientras los especialistas aconsejan la práctica de ejercicio a cualquier edad, siempre adaptada a cada caso concreto. El sedentarismo está estrechamente relacionado con el cáncer 99

66 Los entrevistados en el estudio de opinión realizado muestran una actitud positiva hacia el cambio si se les facilitara más información sobre la relación dieta-cáncer 99



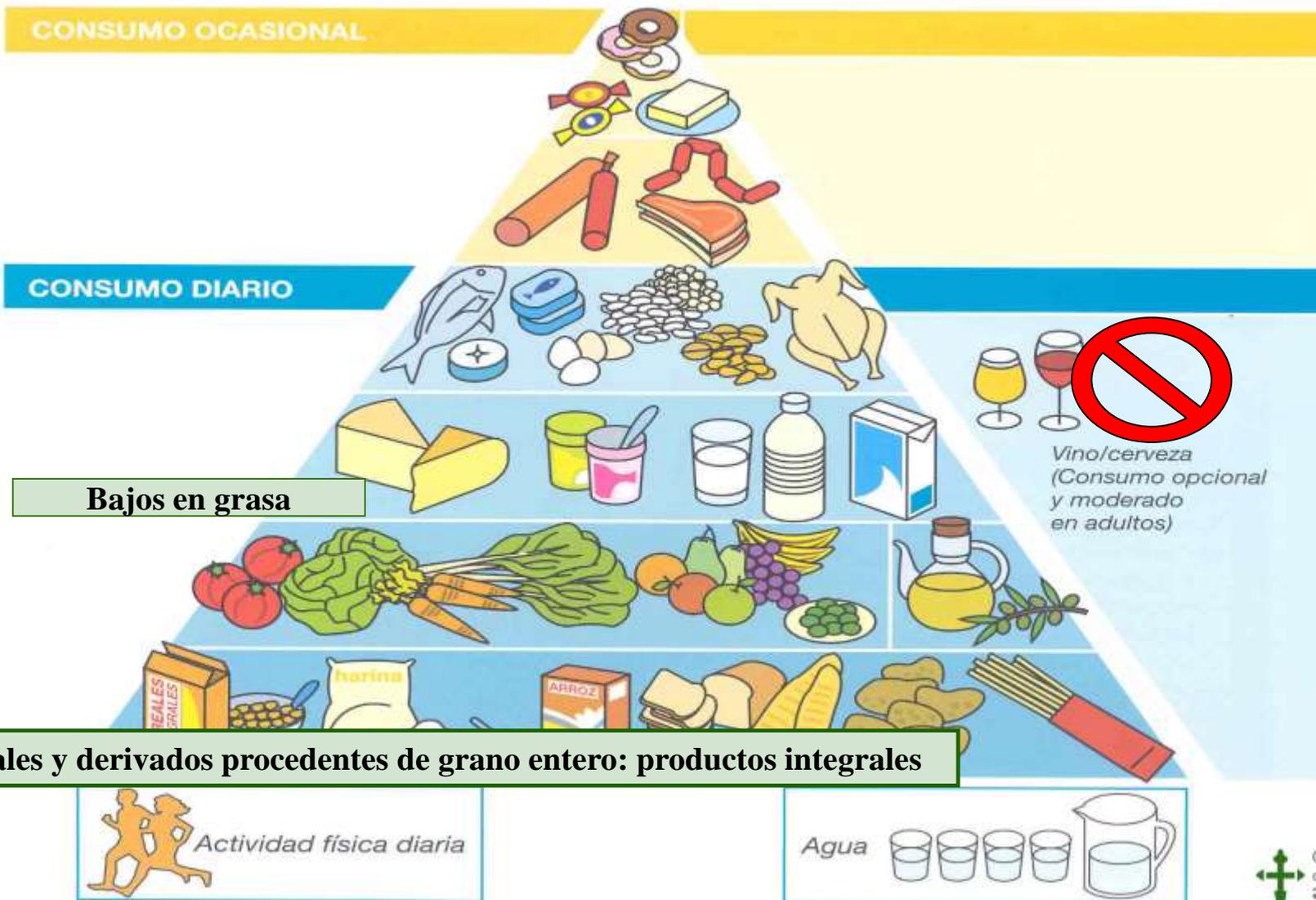
7. Recomendaciones



Reflexiones finales

7. Recomendaciones

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Realizar actividad física de manera regular

No fumar

Evitar el alcohol

Alimentación rica en frutas, hortalizas y productos integrales





Uniendo esfuerzos
para mejorar la vida de las personas

Asociación Española Contra el Cáncer · Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid · Tel. 91 319 41 38

Infocáncer: 900 100 036 · www.aecc.es