

Por qué la dieta no cura el cáncer

“Yo estoy convencida de que la dieta se ha de tener más en cuenta de lo que se está teniendo sobre la salud, porque es fundamental para prevenir enfermedades como el [cáncer](#)”, afirma Marieta Fernández, profesora de la Universidad de Granada. La limitación en el consumo de sal, ahumados o alcohol es una manera demostrada de reducir el riesgo de padecer esta enfermedad. Sin embargo, también considera que “quien diga que hay dietas que curan el cáncer está falseando la verdad”.

Esta investigadora, que imparte la asignatura *Cáncer y Alimentación* en el grado de Nutrición Humana y Dietética, [participa esta misma mañana en la Universidad de Murcia](#) en la conferencia *El cáncer y otras enfermedades en relación con la producción y consumo de alimentos*. Junto a ella estará Odile Fernández, médico de familia, superviviente de esta enfermedad y autora del libro *Mis recetas anticáncer*.

La presencia de Odile Fernández en un acto auspiciado por la Universidad murciana ha despertado el malestar en algunos sectores de la institución que consideran su mensaje [pseudocientífico](#) y pernicioso. En su libro, y [en las múltiples entrevistas](#) que ha realizado en todo tipo de medios, la autora presenta su experiencia victoriosa frente a un cáncer de ovarios para el que los médicos le dieron un 5% de posibilidades de supervivencia. En él sugiere que la alimentación, pese a toda ausencia de evidencia científica, puede ayudar a curar un tumor maligno. En [una entrevista en La Contra de La Vanguardia](#), por ejemplo, aparecía bajo el titular “Me despedí de la vida... y me curé con la dieta anticáncer”.

Preguntada por *Materia*, Fernández tiene un discurso más moderado respecto al papel de su dieta en su curación. “Yo nunca diría que te vas curar solo con dieta”, puntualiza, reconociendo el valor demostrado científicamente de la quimioterapia que ella recibió durante su exitoso tratamiento. De hecho, afirma que cuando vio el titular de La Vanguardia se quedó “fatal” y carga la culpa sobre el periodista porque “lo que vende es el sensacionalismo”.

Este malestar no impide que, después de más de medio año de su publicación, la entrevista siga colgada de su página web acompañada de un texto que sugiere emociones distintas: “Hoy al despertar he recibido el día con una increíble noticia. Era la protagonista de La Contra de *La Vanguardia*. ¡No imagináis la ilusión que me ha hecho!”. Y añade: “La entrevista de Victor Amela... muy amena y en poco espacio resume el espíritu del proyecto *Mis Recetas Anticáncer*“. No se lee allí, sin embargo, ningún comentario disculpándose por los excesos del periodista.

Otro de los diversos puntos en los que su discurso choca con la evidencia científica es la afirmación de que determinados tipos de alimento fomentan el crecimiento del cáncer una vez que ya se tiene la enfermedad. Es el caso del azúcar. La experta en prevención y control del cáncer de la Universidad Johns Hopkins [Elizabeth Platz](#) aclara que “una mala dieta, y la obesidad asociada con ella, supone un factor de riesgo para desarrollar cáncer. Sin embargo, no hay evidencia de que determinadas comidas alteren el entorno de un cáncer existente a nivel celular y lo hagan crecer o morir”, añade.

Pese a la falta de rigor científico de Odile Fernández en lo que se refiere al papel de la alimentación en el tratamiento del cáncer, algunos expertos consideran que hay aspectos de su labor divulgativa que son positivos en lo que se refiere a la prevención.

Paula Jiménez, experta en oncología médica del Hospital Central de Asturias, lamenta que en algunos casos se haya hecho sensacionalismo y se pueda “crear un cisma en la opinión pública” con un asunto como el de la alimentación y la prevención de enfermedades, en el que es muy importante avanzar para mejorar la salud de la ciudadanía. En una afirmación en la que coincide con Marieta Fernández, Jiménez lamenta que a los médicos les preparan “para diagnosticar, y tratar y no para prevenir”. Ella es autora de *Comer para vencer el cáncer*, un libro que cuenta con la bendición de la Sociedad Española de Oncología Médica y que, pese a que el título pueda sugerir lo contrario, se centra en dar [consejos para prevenir la enfermedad y sobrellevar mejor los tratamientos](#) y se cuida de afirmar que la dieta pueda curar el cáncer.

Jiménez, por un lado, señala que Odile Fernández “empieza el libro diciendo: yo me curé porque comí bien”. Sin embargo, asegura que lo que afirma la médico de familia “tiene base científica” y “la información que da se apoya en estudios”. Ella está convencida de que la incidencia del cáncer se puede reducir a través de la alimentación. “El cáncer de estómago ha caído mucho porque, desde que utilizamos los frigoríficos, podemos acceder a comida fresca y no necesitamos tanto la salazón y los ahumados como antes para conservar la comida”, ejemplifica. “En el lado opuesto, tenemos el cáncer de colon, que aumenta por comer comida con poca fibra, beber poco agua o el sedentarismo”, añade.

La oncóloga reconoce, no obstante, que los ensayos clínicos con comida son muy difíciles, y que es más sencillo obtener estudios de lo que es malo que de lo que es bueno, pero que hay revisiones con tomates o con coles que son tan válidos al menos como los que hacemos con fármacos. “Los estudios con crucíferas [el grupo de plantas al que pertenecen la coliflor o el brécol], tienen resultados positivos frente al cáncer; bajos, pero los tienen”, asevera.

Marieta Fernández, pese a la dura crítica indirecta que se plasmaba al principio de este artículo, también considera que el mensaje de Odile Fernández “puede ser beneficioso si no se olvida la práctica médica habitual”. En este sentido, cree que es necesario amplificar el mensaje para que la gente sea consciente de cuáles son los factores que incrementan el riesgo de cáncer. “La gente asume que el tabaco lo aumenta, pero no que la obesidad es un factor de riesgo, como una mala dieta o la falta de ejercicio físico”, afirma.

Además, considera que es necesario que en las carreras de Medicina se incluya más formación sobre prevención, aunque advierte: “Lanzar el mensaje de que tenemos el tratamiento perfecto puede hacer mucho daño y causar mucho dolor, porque la gente que está sufriendo un cáncer se encuentra en un momento muy vulnerable”.

Un experimento con medio millón de europeos

Para sustentar sus afirmaciones en el trabajo científico, la profesora de la Universidad de Granada recuerda el [estudio EPIC](#) (de las siglas en inglés de Investigación Prospectiva Europea en Cáncer y Nutrición). Este análisis epidemiológico para estudiar los vínculos entre la alimentación, el cáncer y otras enfermedades, citado también por Odile Fernández, lleva 15 años funcionando y en él participan casi medio millón de europeos. En este trabajo, se ha descubierto, por ejemplo, un vínculo entre el consumo de carne roja, carnes procesadas, obesidad, sedentarismo y consumo de alcohol y un aumento en el riesgo de cáncer de colon. Por otro lado, el consumo de pescado y una dieta rica en fibra lo disminuían.

Otros hallazgos de este proyecto, sin embargo, muestran la complejidad de este problema. En el caso del cáncer de mama, la obesidad y la falta de ejercicio físico también están relacionados con un mayor riesgo de enfermar. Sin embargo, la fruta y la verdura, que pueden ser parte de una dieta equilibrada para evitar ser obesos y suelen entrar en las listas de alimentos *anticáncer*, no influyen en el riesgo de sufrir la dolencia.

Aunque no permitan ser dogmáticos y haya algunas recomendaciones dietéticas basadas en resultados científicos que no dan para tanto, hay otras más en las que casi todos los expertos suelen estar de acuerdo para tener una mejor salud y, al mismo tiempo, menor riesgo de cáncer. Mantenerse delgado, pero no en exceso, hacer ejercicio durante al menos media hora al día, evitar las bebidas azucaradas, limitar el consumo de comidas procesadas con mucho azúcar añadido, poca fibra o mucha grasa, limitar el consumo de carnes rojas y evitar la carne procesada, limitar el consumo de alcohol y reducir el consumo de comidas saladas. Todo es útil para la prevención. Para curar el cáncer no se conoce, al menos de momento, ninguna dieta que valga.

Información de [Materia](#).

-

