

El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados se asocia con mayor riesgo de cáncer colorrectal

Un nuevo gran estudio con cerca de 8.000 personas en España analiza la relación entre estos productos y tres tipos de cánceres

Barcelona, 23 de marzo de 2021.- Consumir **alimentos y bebidas ultraprocesados podría aumentar el riesgo de padecer un cáncer colorrectal**. Así lo concluye un gran estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", basado en cuestionarios nutricionales realizados a cerca de 8.000 personas de España. La investigación, la primera de estas características en el país, también ha analizado la asociación entre este tipo de alimentos y bebidas con otros dos cánceres: mientras que **no se halló relación con el cáncer de próstata**, en el caso del de **mama** se encontró más riesgo entre **exfumadoras y fumadoras actuales**.

Los cambios sociales, económicos e industriales han impulsado un **aumento en el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados**, que suponen entre el 25% y el 50% de la ingesta energética total de las dietas en Europa y en países de renta media y alta. La clasificación de referencia NOVA divide alimentos y bebidas en cuatro grupos según su grado de procesamiento. Los ultraprocesados, el grupo con el grado más alto de procesamiento, son formulaciones industriales con más de cinco ingredientes, que suelen contener sustancias añadidas como azúcar, grasas, sal y aditivos. Por ejemplo, las bebidas azucaradas, los alimentos precocinados, o la bollería industrial forman parte de este grupo.

Varios estudios han relacionado el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados con **factores de riesgo para la salud, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2** y mayor **riesgo de mortalidad prematura**. En cuanto a su **relación con el cáncer**, hay **pocos estudios y no son del todo concluyentes**. Un estudio francés asoció el consumo de alimentos ultraprocesados con mayor riesgo de cáncer. Otra investigación en Canadá halló más riesgo de desarrollar cáncer de próstata al ingerir más alimentos procesados, pero no ultraprocesados.

El actual estudio se propuso analizar si el consumo de este tipo de alimentos y bebidas se asocia a un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal, de mama o de próstata. Para ello, las y los investigadores llevaron a cabo un **estudio de casos y controles con 7.843 personas adultas** –la mitad con diagnósticos de cánceres colorrectal (1.852), de mama (1.486) o de próstata (953); y, la otra mitad, personas con las mismas características, pero sin cáncer–, en diferentes provincias de España. En el marco del proyecto MCC-Spain, se evaluó su ingesta dietética mediante un cuestionario validado que recogía la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas durante un año, y estos se clasificaron según su grado de procesamiento con la clasificación NOVA.

La investigación, publicada en la revista *Clinical Nutrition*, concluyó que el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados se asocia con un **mayor riesgo de cáncer colorrectal**. En concreto, **un 10% más de ingesta** de estos alimentos y bebidas **aumenta un 11% el riesgo de desarrollar este tipo de cáncer**.

Dora Romaguera, primera autora del estudio e investigadora de ISGlobal, del Instituto de Investigación Sanitaria Illes Balears (IdISBa) y del CIBEROBN, explica que esta relación puede explicarse, en parte, por la **baja ingesta de fibra, frutas y verduras**, conocidos factores protectores contra el cáncer colorrectal, en grandes consumidores de alimentos ultraprocesados,

pero también por el contenido en aditivos y otras sustancias con potencial carcinogénico de este tipo de alimentos”.

En cuanto a la relación con el **cáncer de mama**, no se halló una asociación robusta, pero sí que se encontró un vínculo con el grupo de personas exfumadoras y fumadoras actuales. Romaguera explica que “el tabaquismo es un factor de riesgo para el cáncer de mama, y se sabe que fumar y algunos factores dietéticos pueden tener efectos sinérgicos en el desarrollo del cáncer, como podría ser el caso del consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados”.

En cuanto al **cáncer de próstata**, no se halló un vínculo con este tipo de alimentos y bebidas. “Esto no es sorprendente y es coherente con los estudios realizados hasta ahora sobre factores dietéticos y riesgo de desarrollar este cáncer, que no han hallado asociación”, añade Romaguera.

Casos de cáncer colorrectal y mama, dietas menos saludables

Los resultados del estudio mostraron que las personas que padecían **cáncer de mama y colorrectal** –no de próstata– tenían **dietas menos saludables**, en comparación con las personas sin cáncer que formaban parte del grupo de control. “Esto lo hallamos en términos de la ingesta de energía, fibra, densidad energética y ácidos grasos saturados. El consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados fue mayor en los casos de cáncer colorrectal y de mama, en comparación con los controles”, señala **Silvia Fernández**, investigadora de ISGlobal que comparte la primera autoría del estudio.

Los grupos de alimentos que más contribuyeron a la ingesta de alimentos ultraprocesados fueron las **bebidas azucaradas** (35%), los **productos azucarados** (19%), **los alimentos listos para consumir** (16%) y las **carnes procesadas** (12%). Este último producto ya fue clasificado como cancerígeno por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC, por sus siglas en inglés), “pero, en general, los alimentos y bebidas ultraprocesados todavía no cuentan con esta calificación, debido a **que este organismo no se propuso evaluar el riesgo de toda la dieta de una persona, sino componentes concretos que pueden resultar peligrosos**, como puede ser la carne procesada, y además se necesita mucha más evidencia científica”, explica **Pilar Amiano**, investigadora de la Subdirección de Salud Pública de Guipúzcoa que ha coordinado el estudio.

Dados los resultados de este estudio y la actual evidencia científica sobre los riesgos de los alimentos y bebidas ultraprocesados para la salud y, en concreto para el desarrollo del cáncer, “creemos que **las políticas alimentarias y de salud pública, así como la IARC, deberían tener en cuenta el procesamiento de alimentos**, desaconsejando la ingesta de productos ultraprocesados”, añade.

Referencia

Dora Romaguera, Silvia Fernández-Barrés, Esther Gracia-Lavedán, Eva Vendrell, Mikel Azpiri, Emma Ruiz-Moreno, Vicente Martín, Inés Gómez-Acebo, Mireia Obón, Amaia Molinuevo, Ujué Fresán, Ana Molina-Barceló, Rocío Olmedo-Requena, Adonina Tardón, Juan Alguacil, Marta Solans, Jose M. Huerta, José Manuel Ruiz-Domínguez, Nuria Aragonés, Tania Fernández-Villa, Trinidad Dierssen-Sotos, Victor Moreno, Marcela Guevara, Mercedes Vanaclocha-Espi, Macarena Lozano-Lorca, Guillermo Fernández-Tardón, Gemma Castaño-Vinyals, Beatriz Pérez-Gómez, Antonio J. Molina, Javier Llorca, Leire Gil, Jesús Castilla, Marina Pollán, Manolis Kogevinas, Pilar Amiano. Consumption of ultra-processed foods and drinks and colorectal, breast, and prostate cancer. *Clinical Nutrition*, March 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.02.033>.

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

+34 661 45 16 00

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Una iniciativa de:



CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

 UNIVERSITAT DE
BARCELONA

 Generalitat
de Catalunya

 GOBIERNO
DE ESPAÑA

 Parc
de Salut
MAR

 *upf.*
Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

 Ajuntament de
Barcelona