

Constituyentes alimentarios

Las personas consumen alimentos y bebidas: son ante todo los hábitos alimentarios, más que los compuestos químicos individuales presentes en los alimentos, los que probablemente deban considerarse como los factores claves que afectan al riesgo de las principales enfermedades crónicas, entre las que se encuentra el cáncer, particularmente cuando se trata de formular recomendaciones para las esferas de decisión y para la población en general.

Sin embargo, gran parte, si no la mayoría, de las investigaciones que evalúan la relación entre dieta y cáncer centran su atención en los componentes de los alimentos y las bebidas. De acuerdo con ello, este capítulo evaluará los constituyentes alimentarios, algunos muy conocidos, como los carbohidratos, las grasas, las proteínas, y varias vitaminas y minerales. Los carbohidratos incluyen a los almidones, los azúcares y las fibras (o polisacáridos sin almidón). Hay muchos tipos de grasa. Se han estudiado diversas vitaminas y minerales, así como otros compuestos bioactivos que se encuentran fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal; estos últimos componentes usualmente no se clasifican como nutrientes.

Este capítulo se deriva de, pero no repite, las revisiones de la bibliografía del capítulo 4. Para evitar repeticiones, se realiza un breve resumen de los datos sobre cada constituyente y su relación con cánceres específicos; en algunos casos, se presentan las pruebas de las relaciones dosis-respuesta. Cada sección de este capítulo comienza con un resumen de las conclusiones del panel, en texto y matrices. Se describen los constituyentes alimentarios, dónde se encuentran en la dieta y sus funciones fisiológicas, así como los requerimientos de estos constituyentes. Se presentan los hábitos de consumo en diferentes partes del mundo, y se resaltan aspectos acerca de la interpretación de los datos. Se resumen las conclusiones de informes previos, y las consideraciones de salud pública para enfermedades crónicas diferentes del cáncer. Finalmente, el panel hace sus recomendaciones para investigaciones futuras.

Las pruebas que se examinaron profundamente en el capítulo 4 se resumen, aquí, en un formato determinado. De acuerdo con la política acordada por el panel, se evalúan primero las pruebas de protección contra el cáncer. Las evaluaciones se colocan en orden de confianza por su causalidad: así, una evaluación que demuestre una protección convincente contra un cáncer específico será colocada en primer lugar. De esta forma, se enfatiza el papel de la nutrición en la prevención del cáncer, y podrán discernirse más fácilmente los posibles patrones con los que un constitu-

yente alimentario puede modificar consistentemente el riesgo de cáncer en un grupo de localizaciones.

La secuencia del capítulo, en conjunto, sigue la convención nutricional y comienza con los macroconstituyentes. El consumo de energía se evalúa por separado, junto con los factores vinculados necesariamente con el equilibrio energético: crecimiento, edad de la menarquia, y talla, masa corporal y actividad física. El almidón, las fibras (polisacáridos sin almidón) y los azúcares se evalúan en la segunda sección. La tercera sección se ocupa de las pruebas respecto no solo de la grasa total en la dieta, sino también de las grasas de origen animal y saturadas, y de las grasas de origen vegetal e insaturadas. Las proteínas se evalúan en la cuarta sección. La quinta sección trata sobre las bebidas alcohólicas.

Las tres secciones finales analizan los microconstituyentes de la dieta. Las vitaminas incluyen los carotenoides, las vitaminas C y E, y los folatos. Los minerales comprenden el selenio, el calcio, el yodo y el hierro. El capítulo termina con una revisión de las pruebas sobre los compuestos bioactivos que se encuentran principalmente en los alimentos de origen vegetal.

También se analizan otros aspectos importantes. En este capítulo, se incluye el consumo de energía y su relación con la masa corporal; el papel del grado relativo de refinación del almidón; la relación entre las dietas con alto contenido en grasas, la masa corporal elevada (obesidad), la densidad energética y el riesgo de cáncer; la importancia de las propiedades antioxidantes de diversos microconstituyentes alimentarios; la posibilidad de que algunos cánceres puedan ser producidos por la deficiencia de múltiples nutrientes; las pruebas derivadas de los ensayos de intervención que utilizan suplementos; los donadores de grupos metilo; las grasas hidrogenadas y las dietas deficientes.