

COMENTARIO SOBRE EL ARTÍCULO “CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y RIESGO DE CÁNCER: RESULTADOS DE LA COHORTE PROSPECTIVA DE NUTRINET-SANTÉ”

Prof Dr Javier Morán

Catedrático de Innovación Alimentaria, Director del Instituto Universitario de Innovación Alimentaria y Director de la spin-off San Antonio Technologies en la UCAM-Universidad Católica San Antonio de Murcia. Profesor Titular excedente del Instituto Nacional de Salud Pública de México. Profesor Visitante en la Universidad ISalud de Buenos Aires-Argentina. Profesor Visitante en la Universidad USIL de Lima (Perú).

Un estudio¹ que acaba de publicarse por The BMJ informa sobre una posible asociación entre un mayor consumo de bebidas azucaradas y un mayor riesgo de cáncer.

El consumo de bebidas azucaradas, según un estudio financiado por The Bill & Melinda Gates Foundation y Bloomberg Philanthropies, ha aumentado en todo el mundo durante las últimas décadas² y está asociado de manera convincente con el riesgo de obesidad, que a su vez se reconoce como un fuerte factor de riesgo para muchos tipos de cáncer si bien la investigación sobre bebidas azucaradas y el riesgo de cáncer aún es limitada³.

Un equipo de investigadores con sede en Francia se propuso evaluar las asociaciones entre el consumo de bebidas azucaradas (bebidas azucaradas y zumos de fruta 100%), bebidas endulzadas artificialmente (dieta) y riesgo de cáncer en general, así como de mama y próstata. y cáncer de colon (colorrectal). Sus hallazgos se basan en 101.257 adultos franceses sanos (21% hombres, 79% mujeres) con una edad promedio de 42 años en el momento de inclusión en el estudio de cohorte NutriNet-Santé. Los participantes completaron al menos dos cuestionarios dietéticos en línea validados las 24 horas, diseñados para medir la ingesta habitual de 3.300

¹ Chazelas E, Srour B, Desmetz E, Kesse-Guyot E, Julia C, Deschamps V, Druetne-Pecollo N, Galan P, Hercberg S, Latino-Martel P, Deschasaux M, Touvier M. Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ. 2019 Jul 10;366:l2408.

² BD 2016 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet2017;390:1345-1422.

³ Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ2012;346:e7492.

artículos diferentes de alimentos y bebidas, y fueron seguidos durante un máximo de 9 años (2009-2018).

El consumo diario de bebidas azucaradas (bebidas endulzadas con azúcar y 100% de zumos de frutas) y bebidas endulzadas artificialmente (dieta) se calculó y los primeros casos de cáncer reportados por los participantes fueron validados por registros médicos y vinculados a las bases de datos nacionales de seguros de salud. Se tuvieron en cuenta varios factores de riesgo conocidos para el cáncer, como la edad, el sexo, el nivel educativo, los antecedentes familiares de cáncer, el estado de fumador y los niveles de actividad física.

El consumo diario promedio de bebidas azucaradas fue mayor en los hombres que en las mujeres (90,3 mL vs 74,6 mL, respectivamente). Durante el seguimiento, se diagnosticaron y validaron 2.193 primeros casos de cáncer (693 cánceres de mama, 291 cánceres de próstata y 166 cánceres colorrectales). La edad media al diagnóstico de cáncer fue de 59 años.

Los resultados muestran que un aumento de 100 ml por día en el consumo de bebidas azucaradas se asoció con un aumento del 18% en el riesgo de cáncer en general y un aumento del 22% en el riesgo de cáncer de mama. Cuando el grupo de bebidas azucaradas se dividió en zumos de frutas y otras bebidas azucaradas, el consumo de ambos tipos de bebidas se asoció con un mayor riesgo de cáncer en general. No se encontró asociación para los cánceres de próstata y colorrectal, pero el número de casos fue más limitado para estas ubicaciones de cáncer.

Curiosamente, los investigadores también notaron que la asociación entre los refrescos endulzados con azúcar y la tasa de cáncer era "no significativa en el límite", o un aumento de aproximadamente 3% en el riesgo relativo por cada 100 mililitros adicionales consumidos por día. Debido a que el consumo fue bajo en esta población, no se informaron los datos.

En contraste, el consumo de bebidas endulzadas artificialmente (dieta) no se asoció con un riesgo de cáncer, pero los autores advierten que es necesario tener cuidado al interpretar este hallazgo debido a un nivel de consumo relativamente bajo en esta muestra.

Las posibles explicaciones de estos resultados incluyen el efecto del azúcar contenido en las bebidas azucaradas sobre la grasa visceral (almacenada alrededor de órganos vitales como el hígado y el páncreas), los niveles de azúcar en la sangre y los marcadores inflamatorios, todos los cuales están relacionados con un mayor riesgo de cáncer. Los autores añaden que otros compuestos químicos, como los aditivos en algunos refrescos, también pueden jugar un papel.

Este es un estudio observacional, por lo que no se puede establecer la causa, y los autores afirman que no pueden descartar una clasificación errónea de las bebidas o garantizar la detección de cada nuevo caso de cáncer. De modo que los resultados necesitan replicación en otros estudios a gran escala, como dicen los autores.

La fortaleza de este estudio es su gran tamaño de muestra. La recopilación de registros de dieta de más de 100.000 sujetos es impresionante y significa que hay mucha información que analizar.

Dicho esto, algunos sujetos son más rigurosos y compatibles con sus registros de dieta que otros. Los autores del estudio reconocen que es un desafío inherente en la epidemiología de la nutrición

al afirmar que "se debe encontrar un compromiso entre un gran número de registros por paciente (mejor precisión de los datos pero mayor sesgo de selección hacia una población muy compatible) o, por el contrario, una menor número de registros dietéticos (menor grado de precisión pero menor sesgo de selección en comparación con la población general). No hay una respuesta perfecta, por lo tanto, probamos y presentamos las diferentes posibilidades, que mostraron resultados consistentes".

Los estudios observacionales son a menudo primeros pasos importantes en la construcción de un cuerpo mayor de comprensión científica. Pero no están diseñados para establecer causa y efecto (en este caso, si las bebidas azucaradas provocan cáncer) y, por lo tanto, deben interpretarse con precaución. Los estudios observacionales no pueden informar de manera similar a los estudios experimentales (por ejemplo, ensayos controlados aleatorios) que están diseñados para probar la causa y el efecto.

El objetivo de este estudio no fue el de determinar si el consumo de bebidas azucaradas causan cáncer, sino más bien el de evaluar cómo ciertos niveles de consumo podrían estar relacionados. Sin embargo, hasta la fecha, las pruebas de ensayos controlados aleatorizados no han establecido una relación casual directa entre el azúcar y el cáncer.

Hay muchos factores de riesgo para desarrollar cáncer . Si bien la cantidad de azúcar que se consume puede desempeñar un papel en la salud, el azúcar por sí solo no es un factor de riesgo para el cáncer. De hecho el Instituto Nacional del Cáncer afirma que “ningún estudio ha demostrado que comer azúcar empeorará el cáncer o que, si se deja de comer azúcar, un cáncer se reducirá o desaparecerá. Sin embargo, una dieta con alto contenido de azúcar puede contribuir al aumento de peso, y la obesidad se asocia con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer”⁴.

⁴ <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/myths>