

Ciencia&Sociedad

“

Los estilos de vida tienden a ser similares en occidente, con una dieta rica en alimentos procesados y carnes rojas, bajo consumo de frutas y verduras y fibra en general, falta de actividad física y obesidad. Son los factores de riesgo que han provocado que este cáncer aparezca a edades más tempranas.

”

Doctor Christian König, jefe del Servicio de Coloproctología HGBB.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Una tendencia al alza es el complejo fenómeno que protagoniza el cáncer colorrectal en el mundo y es especialmente alarmante a nivel nacional y local, donde se ha transformado en la segunda patología oncológica más común en hombres y mujeres.

Según estadísticas del Observatorio Global del Cáncer Globocan, en Chile se pasó de 13 casos nuevos cada 100 mil habitantes al año registrados a 1990 a 22 para 2017, y cada año son más, registrando actualmente más de 6 mil nuevos diagnósticos anuales.

“En la Región del Biobío es lo mismo respecto a la incidencia en Chile, pero han aumentado los casos de cáncer colorrectal en la última década y se ha movido un diagnóstico que antes era en mayores de 60 años a personas que son mucho más jóvenes”, manifiesta el doctor Christian König, cirujano coloproctólogo y jefe del Servicio de Coloproctología del Hospital Clínico Regional Doctor Guillermo Grant Benavente de Concepción (HGBB).

Un problema de salud pública que urge abordar para cambiar la crítica realidad, porque son amplias las vitales oportunidades de prevención o pesquisa. Eso se debe concientizar en la población, lo que se promueve con el Día Mundial del Cáncer Colorrectal cada 31 de marzo y es un desafío cotidiano para especialistas como König.

Hábitos que enferman

El cáncer colorrectal agrupa a tumores que afectan al colon y recto, enfermedades diferentes que comparten factores de riesgo en los que distingue tres principales: la edad y el envejecimiento, la genética, y estilos de vida nocivos en que incluye a la alimentación malsana, sedentarismo, tabaquismo e ingesta excesiva de alcohol.

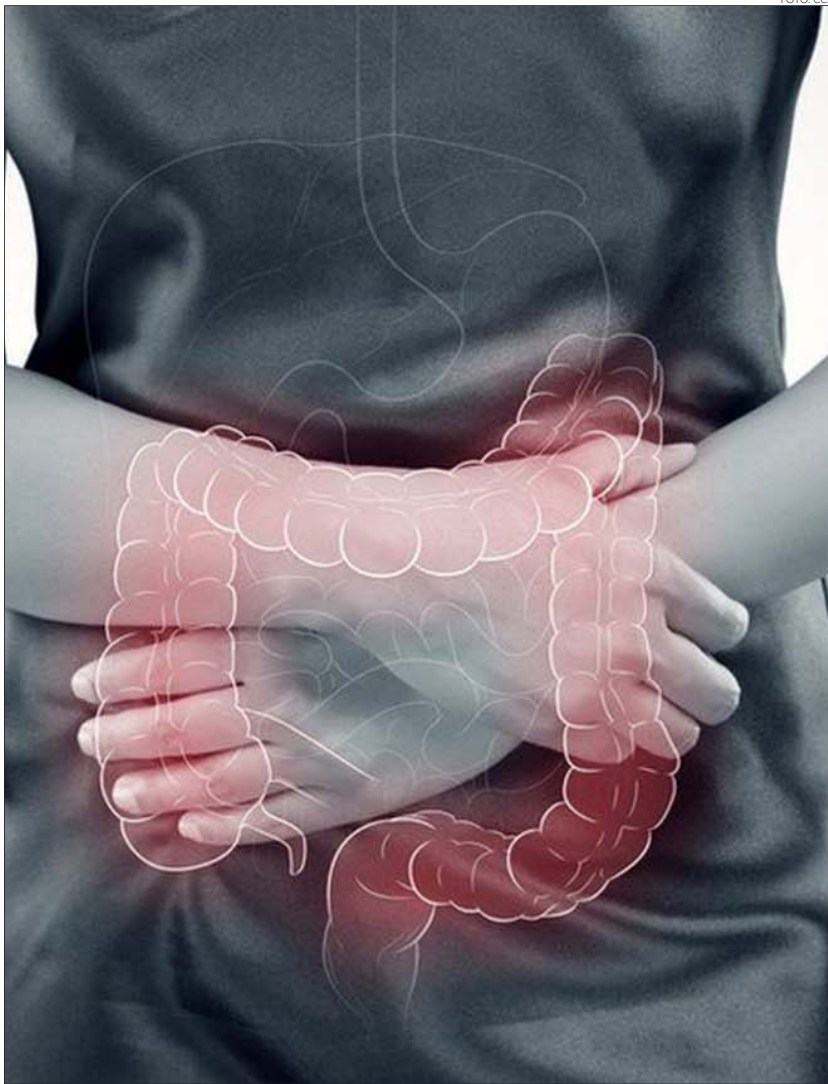
Ahí una de las raíces del fenómeno. “Los estilos de vida tienden a ser similares en occidente, con una dieta rica en alimentos procesados y carnes rojas, con bajo consumo de frutas y verduras y fibra en general, falta de actividad física y obesidad. Son los factores de riesgos que han provocado que este cáncer aparezca a edades más tempranas”, advierte.

Un reporte de la Asociación Chilena de Gastronomía reveló que 41% de las personas en Chile consumen comida chatarra al menos una vez a la semana. Y datos de la Encues-

SEGUNDA PATOLOGÍA ONCOLÓGICA MÁS COMÚN EN CHILE Y BIOBÍO

Cáncer colorrectal: la tendencia al alza que el autocuidado puede cambiar

En la última década, en la Región se ha hecho evidente un gran aumento en los casos nuevos y cada vez en personas más jóvenes, lo que se atribuye a estilos de vida nocivos y obesidad como prevalentes factores de riesgo que son modificables, a diferencia de la edad y genética.



ta Nacional de Salud estiman que más del 80% de la población tiene un comportamiento sedentario, apenas 15% consume frutas y verduras en cantidad suficiente, y más del 74% tiene sobrepeso u obesidad que es prevalente desde la infancia

y transforman en el país más obeso de Latinoamérica. Así, los modos de vida actuales están enfermando.

El reto de pesquisar

El doctor König añade que los cánceres de colon y recto se diag-

nostican más porque se consulta y se buscan más: “hoy en día el test de sangre oculta en deposiciones y la colonoscopia se aplican de forma mucho más transversal que hace 10 años”.

Aunque el reto está en aumentar



la pesquisa activa sin síntomas como los gastrointestinales como permiten estos métodos, porque hay gran detección en fases sintomáticas y tardías.

"El cáncer tanto de colon como de recto tiende a ser una enfermedad muy lenta en su evolución", aclara el especialista. Y es progreso silencioso. "En general cuando da síntomas es una enfermedad bastante avanzada, ya sea localmente o con metástasis que más comúnmente es en

hígado y pulmón. Y puede debutar como una urgencia en cerca de 30-35% de pacientes, que es básicamente una obstrucción intestinal y son intervenidos de urgencia", profundiza.

Mediante la colonoscopia se pueden detectar e intervenir los pólipos que son lesiones precursoras en 85% de los casos y pueden tardar 10 a 15 años en convertirse en cáncer. "El nivel de protección que da una colonoscopia donde no encontramos

ninguna lesión precursora da 10 años de tranquilidad en relación a ese paciente. Y si se intervienen los pólipos se puede prevenir la aparición del cáncer", sostiene.

OPINIONES
 Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

La oportunidad de llegar temprano

Llegar temprano al cáncer colorrectal implica tratamientos más exitosos, sobre todo menos invasivos y con menor impacto a la calidad de vida en lo que se traducen las intervenciones en fases tardías.

"Lo más importante de que sea detectado en fases precoces porque puede ser tratado de forma tan simple como con una colonoscopia. Y cuando en etapas iniciales no es posible el tratamiento es mucho más simple que en pacientes con compromiso de colon y recto, y del hígado y pulmón", releva el cirujano coloproctólogo Christian König.

Los tratamientos dependen si se trata de cáncer de colon o de recto, porque son dos enfermedades diferentes y así sus abordajes. "En el cáncer de colon, tenemos múltiples tratamientos que pueden ser: cirugía sola, combinado con o

sin quimioterapia e incluso en algunos casos muy particulares quimioterapia antes de realizar la cirugía. En el cáncer de recto se ocupan en general tres modalidades de tratamiento complementarias entre sí, que son: la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia", explica.

La pesquisa activa que permita llegar precozmente al riesgo o patología está determinada por la presencia de factores de riesgos individuales. El especialista expone que en personas sanas y sin antecedente familiar se recomienda el acceso a exámenes desde los 45 años, mientras si hay historia familiar o se padecen condiciones como enfermedad inflamatoria intestinal debe ser antes. En el mismo sentido, personas con obesidad y/o estilos de vida nocivos deben evaluar su nivel de riesgo en el contexto de chequeos periódicos.

Alimentación: ¿aliada o enemiga de la salud digestiva?

Si las evidencias hacen claro que los estilos de vida que predominan están enfermando y matando a la sociedad contemporánea, también lo es la posibilidad de transformar la realidad porque son factores de riesgo que se pueden modificar para proteger la salud y prevenir el cáncer colorrectal, como distintos otros cánceres.

La dieta cumple un rol vital como parte de los hábitos y determinante de la salud, para bien o para mal, y no puede ser excepción el sistema digestivo: "la alimentación influye directamente en la salud digestiva, especialmente del colon y el recto, a través de su impacto sobre la microbiota intestinal, la inflamación y la motilidad del tracto digestivo", resalta el nutricionista Mauricio So-

tomayor, jefe de carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Para promover la salud la base está en seguir una dieta variada y balanceada en la incorporación de nutrientes desde alimentos naturales y comidas caseras, siempre en las cantidades y regularidad necesaria según requerimientos individuales. Y para la salud digestiva hay protagonistas más específicos. Acorde a diversidad de estudios, releva que es fundamental el consumo de fibra dietética, que está presente en frutas y verduras que se deben consumir en 5 porciones diarias, como también se encuentra en cereales integrales y legumbres.

Entre sus beneficios para la salud del colon destaca que "favorece el tránsito intestinal, reduce el tiempo



de exposición de posibles carcinógenos a la mucosa intestinal y estimula la producción de ácidos grasos de cadena corta con propiedades antiinflamatorias y protectoras".

Estos alimentos también están entre aquellos ricos en vitaminas, minerales, antioxidantes y compuestos bioactivos que reducen la inflamación y el daño oxidativo del ADN. Al respecto también destaca al omega 3 presente en pescados grasos,

semillas y frutos secos. "Se suman los probióticos y prebióticos, que promueven una microbiota intestinal equilibrada, fortalecen la barrera intestinal y reducen procesos inflamatorios", releva.

Por el contrario, el académico advierte que "dietas ricas en grasas saturadas, carnes procesadas, azúcares refinados y bajas en fibra se asocian a un mayor riesgo de cáncer colorrectal, de mama y de próstata, de-

bido a factores como la inflamación crónica, el estrés oxidativo y alteraciones en la microbiota intestinal".

Y, de hecho, la Organización Mundial de la Salud clasifica al consumo excesivo de carnes rojas y procesadas como carcinógeno, y se debe a la "formación de compuestos carcinógenos como aminas heterocíclicas y nitrosaminas, durante su cocción o procesamiento".

Es en lo expuesto que se reconocen claves para seguir una alimentación beneficiosa para la salud digestiva y general, donde se promuevan alimentos que sean fuentes de nutrientes de calidad y se eviten o limiten aquellos más dañinos. En esa línea, uno de los patrones más saludables e el conocido como "dieta mediterránea".

Y con ello se podrán obtener otros efectos en el organismo y acumulación de grasa/peso corporal que se traduzcan en protección, prevención y/o control de riesgo para otras condiciones vinculadas al cáncer y otras patologías graves como las cardiovasculares como son resistencia a la insulina, diabetes y obesidad.