

Las bebidas azucaradas se relacionan con el desarrollo de tumores en el colon

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Los datos recientes demuestran que el riesgo de cáncer de colon en adultos jóvenes está aumentando y podría estar relacionado por consumir tan solo 16 onzas de bebidas endulzadas con azúcar a la semana
- › El estudio encontró que los endulzantes artificiales pueden tener un tipo de riesgo diferente. En cambio, estas toxinas podrían elevar el riesgo de mortalidad por todas las causas y enfermedades cardiovasculares, y aumentar el riesgo de que las bacterias intestinales beneficiosas se conviertan en patógenas
- › La deficiencia de vitamina D también se relaciona con un mayor riesgo de cáncer colorrectal. Aunque la mayoría de los médicos recomiendan una colonoscopia, debe considerar la importancia de sopesar los factores de riesgo personales contra los riesgos relacionados con las pruebas
- › Puede disminuir su riesgo general de cáncer colorrectal al comer más vegetales, mantener niveles óptimos de vitamina D, consumir más fibra, hacer ejercicio y mantener un peso saludable

Si excluimos los tipos de cáncer de piel no melanoma, el cáncer de colon y de recto ocupan el tercer lugar entre los tipos de cáncer más comunes diagnosticados cada año en los EE. UU. Los científicos han identificado diversos factores modificables que podrían elevar el riesgo de cáncer colorrectal, y el vínculo más reciente son las bebidas endulzadas con azúcar, que son muy populares en la región occidental.

Los tipos de cáncer de colon y recto son la tercera causa principal de muerte por cáncer en hombres y mujeres, o la segunda causa principal si se combinan ambos. La Sociedad Americana Contra el Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés) estima que podrían diagnosticarse 149 500 casos nuevos de cáncer colorrectal en 2021; y los expertos pronostican que 52 982 personas podrían morir por cáncer colorrectal en 2021.

Aunque las cifras de cáncer colorrectal han disminuido en los adultos mayores en las últimas dos décadas por el aumento de las pruebas y los cambios en el estilo de vida, los científicos consideran que esta disminución podría ocultar un número cada vez mayor de diagnósticos en adultos más jóvenes.

En un artículo publicado por la ACS en 2017, los investigadores analizaron los patrones de incidentes desde 1974 hasta 2013, y escribieron que "casi un tercio de los pacientes con cáncer de recto era menor de 55 años", lo que alimentó los titulares y las recomendaciones de que las personas más jóvenes deberían considerar realizarse pruebas de detección de cáncer de colon.

Sin embargo, no está claro si realizar más pruebas de detección podría disminuir el número de personas diagnosticadas, ya que es un error pensar la prevención es lo mismo que las pruebas de detección. En especial, esto ocurre dado a que las ramificaciones de una mala alimentación y el comportamiento sedentario se han convertido en un hábito cotidiano en personas cada vez más jóvenes.

Por lo tanto, en vez de indicar la necesidad de realizar más pruebas, el creciente número de adultos jóvenes diagnosticados con cáncer colorrectal debería ser una llamada de atención para reevaluar el estilo de vida. De hecho, los datos del estudio presentado demuestran el impacto que una elección alimenticia podría tener en el riesgo de cáncer colorrectal.

Las bebidas azucaradas podrían aumentar el riesgo de cáncer de colon en adultos jóvenes

En este estudio, un equipo de investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, utilizó datos del Estudio II Nacional de la Salud de las

Enfermeras para evaluar la relación entre las bebidas endulzadas y el número cada vez mayor de personas menores de 55 años diagnosticadas con cáncer colorrectal.

Hubo 95 464 mujeres de 25 a 42 años que informaron su consumo de bebidas de 1991 a 2015. También examinaron datos de un subconjunto de 41 272 enfermeras que utilizaron un cuestionario validado de la frecuencia de alimentos en escuela preparatoria para informar el consumo de bebidas cuando tenían entre 13 y 18 años.

Durante el estudio prospectivo de 24 años, los investigadores documentaron 109 tipos de cáncer colorrectales de aparición temprana en el grupo. Después de analizar los datos, encontraron que las personas que bebían dos o más porciones de 8 onzas de una **bebida endulzada con azúcar** a la semana aumentaban en más del doble su riesgo de diagnóstico, en comparación con las que bebieron menos de una bebida endulzada a la semana.

Al parecer los resultados también demostraron que cuanto más temprana era la edad en que comenzaban a consumir bebidas endulzadas con azúcar, mayor era su riesgo de padecer cáncer colorrectal de aparición temprana. En los adultos, por cada 8 onzas de bebidas a la semana, su riesgo aumentó un 16%. Sin embargo, en los adolescentes, por cada bebida endulzada con azúcar adicional a la semana, su riesgo de desarrollar cáncer antes de los 50 años aumentaba un 32%.

Los datos también demostraron que cuando las personas reemplazaban una bebida endulzada por café, té o bebidas con endulzantes artificiales, su riesgo disminuía del 17% al 36%. Pero, como explico enseguida, existen riesgos de salud adicionales y peligrosos aparte del cáncer colorrectal que están relacionados con los endulzantes artificiales.

Caroline H. Johnson es una epidemióloga de la Escuela de Salud Pública de Yale cuyo interés radica en los riesgos ambientales relacionados con el cáncer colorrectal. No participó en el estudio, pero habló con un reportero del The New York Times sobre los resultados: "Me interesó mucho saber que el estudio se enfocó en las mujeres. El objetivo en su mayoría han sido los hombres. Por lo que, será interesante saber si se confirmará en hombres".

Lo curioso es que, los investigadores no encontraron relación entre el consumo de jugo de frutas y el cáncer colorrectal de aparición temprana. Durante el análisis, los científicos controlaron diversos factores externos que también influían en el riesgo, incluido el uso de hormonas durante la menopausia, hábito de fumar, alcohol, raza y actividad física.

Uno de los investigadores comentó que, aunque el **aumento de peso** es un riesgo conocido, su análisis controló la obesidad, lo que sugiere que la relación estadística que encontraron no está relacionada con el riesgo independiente de la obesidad. El autor principal Yin Cao, profesor asociado de cirugía y medicina, comentó los resultados:

"A pesar del pequeño número de casos, aún hay una fuerte indicación de que el consumo de azúcar, en especial en los primeros años de vida, podría ser un factor en el riesgo de cáncer colorrectal en la edad adulta antes de los 50 años.

Este estudio, combinado con nuestro trabajo anterior que vincula la obesidad y las enfermedades metabólicas con un mayor riesgo de cáncer colorrectal de aparición temprana, sugiere que los problemas metabólicos, como la resistencia a la insulina, pueden desempeñar un rol importante en el desarrollo de este cáncer en adultos más jóvenes".

Los endulzantes artificiales también pueden conllevar riesgos importantes

Aunque el estudio presentado no buscó relacionar los **endulzantes artificiales** con el cáncer colorrectal, las investigaciones anteriores han confirmado que los endulzantes artificiales causan un efecto muy negativo en la salud.

Por ejemplo, un estudio francés encontró que las personas que bebían solo 6.26 onzas o más de soda endulzada con azúcar al día tenían mayor riesgo de eventos cardiovasculares después de 6.6 años de seguimiento, pero las personas que bebieron 5.97 onzas de bebidas con endulzantes artificiales experimentaron un aumento similar en las enfermedades cardiovasculares.

Además, estos sustitutos de azúcar podrían tener diversos efectos metabólicos, como un impacto negativo en el microbioma intestinal. Un reciente estudio de investigación molecular realizado por la Universidad Anglia Ruskin descubrió que los endulzantes artificiales populares como la sucralosa (Splenda), aspartame (NutraSweet, Equal y Sugar Twin) y sacarina (Sweet'n Low, Necta Sweet y Sweet Twin) ejercen un efecto patógeno en dos tipos de bacterias intestinales.

Cuando las bacterias *E. coli* y *E. faecalis* se vuelven patógenas, pueden destruir las células Caco-2 que recubren la pared intestinal. Los datos del estudio demostraron que una concentración de dos latas de sodas de dieta aumentó de forma significativa la capacidad de la bacteria *E. coli* y *E. faecalis* para adherirse a las células Caco-2 y promover el desarrollo de **biopelículas bacterianas**.

Un estudio realizado en animales publicado en la revista *Molecules* analizó seis endulzantes artificiales que incluyen a la sacarina, sucralosa, aspartame, neotame, advantame y acesulfame de potasio. Los datos demostraron que todos dañaban el ADN e interferían con la actividad normal y saludable de las bacterias intestinales.

Otro estudio demostró una relación entre las **sodas con endulzantes artificiales** y la muerte por enfermedades circulatorias, así como una relación entre las sodas endulzadas con azúcar y la muerte por enfermedades digestivas. Y un estudio publicado en abril de 2021 confirmó estudios anteriores con roedores que demostraron que "el aspartame es una sustancia química que causa cáncer", la cual puede elevar el riesgo de cáncer en la prole expuesta a través del útero.

Esto sugiere que las políticas destinadas a recortar o reducir el consumo de azúcar podrían tener consecuencias desastrosas cuando los fabricantes reformulen sus productos con endulzantes artificiales.

La deficiencia de vitamina D en adultos mayores se relaciona con el cáncer de colon

Nueva evidencia publicada en *BMC Public Health* reveló una relación inversa dependiente de la edad entre la exposición a la luz ultravioleta B (UVB) y la incidencia de

cáncer colorrectal. Los datos se recopilaron en 186 países con estimaciones de UVB y las tasas de incidencia de cáncer colorrectal.

Los investigadores relacionaron la luz UVB con el fabricante de vitamina D en el cuerpo, ya que esta vitamina cuenta con pocas fuentes alimenticias. Se ha identificado que los niveles inadecuados de vitamina D podrían ser un factor de riesgo en el desarrollo de cáncer colorrectal, y que pueden tener una posible acción protectora.

Las investigaciones anteriores demuestran que consumir menos 1 000 unidades internacionales de vitamina D al día podría disminuir hasta en un 50% el riesgo de cáncer colorrectal. Al analizar los datos, los investigadores consideraron los factores que pueden afectar los resultados, como el hábito de fumar, pigmentación cutánea y edad.

Los autores sugirieron que una menor exposición a los rayos UVB podría disminuir los niveles de vitamina D de una persona. Dado a que esta deficiencia se había relacionado con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, los investigadores utilizaron datos de UVB para estimar los niveles de vitamina D. La falta de exposición a los rayos UVB se correlacionó con tasas más altas de cáncer colorrectal en cualquier grupo de edad de los países incluidos en el estudio.

No obstante, la relación entre una menor exposición y mayor riesgo de cáncer fue más significativo en las personas mayores de 45 años. Raphael Cuomo, Ph.D., es un científico de salud pública de la Universidad de California en San Diego y coautor del estudio actual, comentó lo siguiente en un comunicado de prensa:

"Las diferencias en la luz UVB explicaron una gran parte de la variación que observamos en las tasas de cáncer colorrectal, en especial en las personas mayores de 45 años. Aunque todavía se trata de pruebas preliminares, es posible que las personas de mayor edad, en particular, puedan disminuir su riesgo de cáncer colorrectal al corregir las deficiencias de vitamina D".

Riesgos relacionados con las pruebas de detección

El riesgo de cáncer colorrectal debe equilibrarse con el riesgo de los procedimientos de pruebas. En función de la fuente de datos, el riesgo de muerte por una colonoscopia podría ser de 1 de cada 16 318 procedimientos a 1 de cada 1 000 procedimientos. Al 2018 ya se habían realizado casi 19 millones de colonoscopias al año en los Estados Unidos.

Esto significa que, si utilizamos la comparación más baja de 1 de cada 1 000, un promedio de 19 000 habitantes de los Estados Unidos podría morir como resultado de una prueba de detección de rutina. Según el documento, las complicaciones graves, lesiones o muerte por una colonoscopia representan un 0.5%, o alrededor de 95 000 al año.

Al parecer, un método alternativo de prueba para el cáncer colorrectal denominado como colonoscopia virtual, podría tener un riesgo menor. Sin embargo, exponerse a los rayos X de una colonoscopia virtual puede elevar un 20% el riesgo de todos los tipos de cáncer de por vida. Como señaló GutSense.org:

"Ahora, se recomienda hacer las colonoscopias virtuales cada cinco años. A la edad de 70 años, el riesgo de desarrollar cualquier otro tipo de cáncer puede aumentar a 100%. Morir por otro tipo de cáncer antes de que el colon sea afectado, es una forma inaudita de 'prevenir' el cáncer de colon".

Aparte de la posibilidad de muerte, otros **riesgos de la colonoscopia** incluyen:

- Perforación del colon, que ocurre a una tasa de 0.9 de cada 1 000 procedimientos. La investigación revela que el riesgo de muerte tras una perforación fue de 51.9 por cada 1 000 perforaciones por colonoscopia y de 64.5 por cada 1 000 perforaciones por sigmoidoscopia.
- Disbiosis y otros desequilibrios intestinales, causados por el proceso de enjuagar el tracto intestinal antes del procedimiento con laxantes fuertes.
- Complicaciones de la anestesia. Además de las complicaciones de la anestesia durante una colonoscopia, la anestesia aumentó un 13% el riesgo de complicaciones en los siguientes 30 días del procedimiento y se relacionó, específicamente, con un mayor riesgo de perforación.

- Infecciones causadas por visores mal desinfectados.

Consejos para prevenir el cáncer colorrectal

Los datos demuestran que existen factores de riesgo modificables y no modificables relacionados con el cáncer colorrectal. Algunos de los factores de riesgo no modificables incluyen la raza, sexo, edad, enfermedad inflamatoria intestinal y radiación abdominal. Los factores de riesgo modificables son los que una persona puede controlar, y podrían disminuir el riesgo de cáncer colorrectal.

Estos incluyen la obesidad, **actividad física**, alimentación, hábito de fumar, alcohol y ciertos medicamentos. Las personas con diabetes y resistencia a la insulina también podrían tener un mayor riesgo relacionado con el cambio metabólico promotor de la actividad cancerígena.

Enseguida, aparecen diversas sugerencias de alimentación y estado físico que podrían disminuir de forma significativa el riesgo de cáncer colorrectal, sin importar la edad:

Coma más vegetales. Los vegetales contienen diversos antioxidantes y otros compuestos para combatir enfermedades, que son muy difíciles de conseguir por otras fuentes, como el magnesio. Los resultados de un metanálisis indicaron que consumir mayores cantidades de magnesio disminuyó el riesgo de cáncer colorrectal.

Consuma más fibra. Para tener una salud óptima, le recomiendo consumir unos 50 gramos de fibra por cada 1 000 calorías. Si sigue el consejo anterior y come más vegetales, naturalmente consumirá más fibra de las mejores fuentes posibles.

Optimice sus niveles de vitamina D. La deficiencia de **vitamina D** puede ser un factor de riesgo de cáncer colorrectal. Tener una exposición sensible a los rayos ultravioleta, idealmente a través de los rayos del sol, o suplementos de vitamina D3, podría elevar sus niveles de vitamina D hasta el rango óptimo de 45 a 60

nanogramos por mililitro (ng/mL). Deberá monitorear sus niveles para asegurarse de permanecer dentro de este rango.

Reduzca su consumo de proteínas y evite las carnes procesadas por completo. La mayoría de los habitantes en los Estados Unidos consume **cantidades de proteína** que superen sus requerimientos corporales, lo que puede aumentar el riesgo de cáncer. La cantidad de proteína más idónea podría ser alrededor de medio gramo de proteína por libra de masa corporal magra. Evite todo tipo de carnes procesadas.

Haga ejercicio con regularidad. Existe evidencia convincente de que hacer ejercicio con frecuencia podría disminuir de forma significativa el riesgo de cáncer de colon. Por ejemplo, un estudio demostró que los hombres y mujeres físicamente activos exhibían 30% a 40% menos riesgo de desarrollar cáncer de colon, en comparación con los inactivos.

Mantenga un peso saludable y controle la grasa abdominal. Diversos estudios han relacionado la obesidad con un mayor riesgo de alrededor de una docena de tipos de cáncer diferentes, incluido el cáncer de colon. En particular, es importante perder el exceso de grasa abdominal, ya que está relacionada con un mayor riesgo de cáncer de colon, sin importar el peso corporal.

Limite el consumo de alcohol y abandone el hábito de fumar. Ambos, tanto el consumo **excesivo de alcohol** como el hábito de fumar podrían estar relacionados con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Coma más ajo. Las investigaciones han demostrado que quienes consumen grandes cantidades de ajo crudo podrían disminuir su riesgo de cáncer de estómago y colorrectal.

Beba té de guanábana. Beber té hecho con hojas de guanábana podría ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon. Un estudio de PLOS One señala que estas hojas contienen un compuesto llamado "anomuricina E", que puede tener efectos que inducen la apoptosis contra las líneas celulares de cáncer de colon.

Fuentes y Referencias

- [National Cancer Institute, Common Cancer Types](#)
- [Gut, 2021; doi.org/10.1136/gutjnl-2020-323450](#)
- [American Cancer Society, January 12, 2021](#)
- [Journal of the National Cancer Institute, 2017; doi.org/10.1093/jnci/djw322](#)
- [The New York Times, July 5, 2021](#)
- [Science Daily, May 6, 2021](#)
- [The New York Times, July 5, 2021, para 4](#)
- [The New York Times, July 5, 2021, para 7](#)
- [Journal of the American College of Cardiology, 2020;76\(18\)](#)
- [MedPage Today, October 26, 2020](#)
- [International Journal of Molecular Sciences, 2021;22\(10\)](#)
- [Medical Xpress, June 25, 2021](#)
- [Molecules 2018; 23\(10\): 2454](#)
- [JAMA Internal Medicine, 2019;179\(11\)](#)
- [JAMA, 2019, doi:10.1001/jamainternmed.2019.2478, Soft Drink Consumption and Cause-Specific Mortality](#)
- [Environmental Health Article number: 42 \(2021\) April 12, 2021](#)
- [BMC Public Health, 2021; 21\(1238\)](#)
- [The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, 2005;97\(1-2\)](#)
- [New Atlas, July 4, 2021](#)
- [EurekAlert! July 4, 2021](#)
- [Annals of Internal Medicine 2006 Dec 19;145\(12\):880-6](#)
- [Nutrition Facts, November 23, 2015](#)
- [iData Research, August 8, 2018](#)
- [GutSense.org, Colonoscopy: Is it Worth the Risk?](#)
- [GutSense.org, Colonoscopy: Is it Worth the Risk? Key highlights from part 1 bullet 3](#)
- [The Atlantic June 29, 2015](#)
- [Journal of the National Cancer Institute 2003; 95\(3\): 230-236](#)
- [Scientific Reports, 2019;9\(4042\)](#)
- [Gastroenterology, 2016;150\(4\)](#)
- [Clinical Microbiology Reviews, 2013;26\(2\)](#)
- [Prz Gastroenterology, 2019;14\(2\)](#)
- [The American Journal of Clinical Nutrition September 2012](#)
- [Journal of Nutrition 2002;132\(11\):3456S](#)
- [Medicine & Science in Sports & Exercise: November 2003; 35\(11\): 1823-1827](#)
- [PLOS|One, 2014;9\(11\)](#)
- [American Journal Clinical Nutrition, 2000;72\(4\):1047](#)
- [PLOS One, 2015;10\(4\):e0122288](#)