

Los alimentos orgánicos y cáncer

En 2015, la International Agency for Research on Cancer¹ clasificó 3 pesticidas de uso frecuente en la agricultura, *glifosato*, *malatión* y *diazinon*, como carcinógenos para humanos (grupo 2A), basada en evidencia de estudios de exposición ocupacional en humanos y estudios de laboratorio en los animales. A través de exposición ocupacional (principalmente en entornos agrícolas), el *malatión* se asocia con cáncer de próstata, el *diazinon* está asociado con cáncer de pulmón, y los 3 pesticidas son individualmente relacionados con el linfoma no Hodgkin.

En los Estados Unidos, más del 90% de la población tiene pesticidas detectables en su orina y sangre.² Entre nosotros debe ser similar o mayor, pues los pesticidas son corrientemente usados por nuestros agricultores, amén del uso masivo de herbicidas para la erradicación de los cultivos ilícitos, que directa o indirectamente deben afectarnos.

Baudry et al., en JAMA Internal Medicine³ (véase Menopausia al Día en este número), examinan la asociación entre ingesta de alimentos orgánicos, autonotificados, y riesgo de cáncer en la cohorte de NutriNet-Santé, hipotetizando que los consumidores de alimentos orgánicos tendrían un riesgo menor por la exposición reducida a plaguicidas. Participantes con mayor frecuencia de consumo de alimentos orgánicos tuvieron un riesgo 25% menor de ser diagnosticados con cáncer durante el seguimiento en comparación con aquellos con la frecuencia más baja.

Sin embargo, en el comentario del artículo se determinan fortalezas y varias debilidades importantes del estudio, declarando que debe ser considerado un estudio más, pues ya hay varios al respecto, para tener determinaciones definitivas.

Parcialmente contrario a los resultados del estudio de Baudry, la investigación Million Women Study en el Reino Unido encontró que el consumo de alimentos orgánicos estaba vinculado a un riesgo ligeramente mayor de cáncer de mama, lo que plantea dudas sobre el significado de estos hallazgos; pero que también⁴ vinculó la ingesta de alimentos orgánicos autonotificada con un riesgo 21% menor de linfoma de Hodgkin.

Si bien el vínculo entre el riesgo de cáncer y la ingesta de alimentos orgánicos todavía es incierto, hay evidencia convincente de que mejorar otros factores, como el peso corporal, la actividad física y la dieta, puede disminuir el riesgo de cáncer.

Para la prevención del cáncer, la American Cancer Society recomienda consumir una dieta saludable que limita carnes rojas y procesadas y azúcares agregados, reemplazar granos refinados con granos integrales, y aumentar el consumo de frutas y verduras. Independientemente del uso de alimentos orgánicos, que no son alcanzables para la gran mayoría de la población por costos y disponibilidad, lo cierto es que los hábitos alimenticios siguen en primera línea para prevención y manejo de obesidad, dislipidemias, diabetes, hígado graso, síndrome metabólico, resistencia a la insulina, etc. Y definitivamente hay que pensar que realmente «nosotros somos lo que comemos».

Referencias

1. International Agency for Research on Cancer. *IARC Monographs Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides*. Lyon, France: World Health Organization; March 20, 2015.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Fourth National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals: Updated Tables. Atlanta, GA: Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention; March 2018.
3. Baudry J, Assmann KE, Touvier M, et al. Association of frequency of organic food consumption with cancer risk: findings from the NutriNet-Santé prospective cohort study [published online October 22, 2018]. *JAM A Intern Med*. i:10.1001/jamainternmed.2018.4357
4. Bradbury KE, Balkwill A, Spencer EA, et al; MillionWomen Study Collaborators. Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. *Br J Cancer*. 2014;110(9):2321-6. doi:10.1038/bjc.2014.148

Gustavo Gómez Tabares
Editor jefe