

Antioxidantes: afirmaciones y controversias

Prof. Rafael Pérez Elizalde

Facultad de Farmacia y Bioquímica. UMaza
labpereze@lanet.com.ar

Son numerosos los estudios epidemiológicos que muestran una influencia significativa de la dieta en la incidencia del cáncer. Aunque no aportan pruebas sobre la responsabilidad de los componentes de la misma en la génesis del cáncer, proporcionan hipótesis de asociación y factores de riesgo.

Entre los factores relacionados con el riesgo del cáncer deben mencionarse los posibles cancerígenos presentes en los alimentos, los factores promotores de los tumores malignos (ingesta elevada de grasa, por ejemplo) y los componentes de la dieta que poseen actividad anticancerígena tales como vitaminas, provitaminas y otros compuestos con actividad antioxidante. La gran complejidad de la dieta plantea un reto difícil al contemplar el estudio de sus relaciones con el cáncer. Hay millares de sustancias inhibitoras o promotoras de la carcinogénesis en la dieta, y cuando se modifica un componente importante de ésta, ocurren al mismo tiempo otros cambios. Por ejemplo, al disminuir la proteína animal se reduce la grasa animal también. Esto dificulta la interpretación de los resultados de las investigaciones, impidiendo ver clara la relación de los efectos de un solo factor.

Los estudios epidemiológicos han encontrado una asociación entre una ingesta elevada de alimentos ricos en vitamina C, o betacaroteno y un menor riesgo de ciertos tipos de cáncer. Otros trabajos han demostrado en cambio una relación entre niveles séricos bajos de vitamina E y mayor riesgo de cáncer. Los resultados de un estudio de intervención llevado a cabo en Finlandia mostraron una disminución en la incidencia de cáncer de próstata y de colon y recto en sujetos fumadores después de 5-8 años de suplementación con dosis elevadas de alfatocoferol. Aunque, otras publicaciones sobre el efecto de distintos antioxidantes en varios tipos de cáncer han obtenido resultados negativos.

Los efectos de la vitamina E y del selenio en la carcinogénesis prostática aún son controvertidos. Un trabajo de investigación reciente denominado SELECT, sigla en inglés del Estudio del Selenio y la Vitamina E para prevenir el Cáncer, cuyo objetivo principal fue evaluar si uno de los suplementos nutritivos o ambos previenen el cáncer de próstata, mostró dos tendencias preocupantes aunque no significativas estadísticamente.

Hubo ligeramente más casos de Cáncer de próstata en los hombres que tomaron solo la vitamina E y más casos de diabetes en hombres que tomaron solo el selenio, aunque estas tendencias no se vieron en hombres que tomaron el selenio y la vitamina E juntos. Por lo tanto, la ingesta de suplementos vitamínicos debe ser tomada con precaución por el momento, aunque sí parece razonable recomendar hábitos alimentarios saludables para la prevención de este tumor.