



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS EN EL CÁNCER COLORRECTAL

- El ejercicio físico reduce el riesgo de Cáncer Colorrectal (CCR) tanto en hombres como en mujeres por lo que es aconsejable la realización de ejercicio físico regular.
- Se ha demostrado una asociación directa entre el índice de masa corporal (IMC) – principal indicador de obesidad y el riesgo de CCR, siendo esta asociación más fuerte para los hombres. Así mismo la obesidad abdominal (perímetro de la cintura) se asocia con el riesgo de CCR tanto en hombres como en mujeres, por lo tanto es muy recomendable evitar la obesidad y el sobrepeso.
- Una dieta rica en fibra, frutas y vegetales podría tener efectos beneficiosos en la reducción del riesgo de CCR.
- No se ha demostrado que una dieta pobre en grasas disminuya el riesgo de cáncer colorrectal.
- El consumo de carne roja y carne procesada puede incrementar el riesgo de CCR, especialmente cuando se consume carne cocinada muy hecha o en contacto directo con el fuego por lo se recomienda un consumo moderado.
- El consumo de productos lácteos se ha asociado a un efecto beneficioso en la reducción del riesgo de CCR especialmente de cánceres distales (sigma y recto), por lo que un consumo regular es aconsejable.

- Una dieta rica en folato, en calcio y vitamina D se asocia con una reducción del riesgo de desarrollar CCR, por lo que se debe promover una dieta rica en estos componentes, sin embargo no se ha demostrado su beneficio cuando se administra en forma de suplementos, por lo que es suficiente con una dieta rica en estos micronutrientes.
- Aunque con frecuencia se menciona el uso de antioxidantes (betacarotenos, vitamina E, selenio, vitamina C) como protectores de muchas enfermedades, en el CCR no se ha demostrado su beneficio por lo que no se deben administrar suplementos de antioxidantes como medida de prevención de CCR.
- La ingesta de alcohol se relaciona con el desarrollo de CCR, especialmente si la ingesta es mayor de 45 g/día. El consumo de tabaco también se ha relacionado con el desarrollo de adenomas colorrectales (precursores del CCR) y CCR especialmente de recto, siendo el riesgo mayor en fumadores actuales que en exfumadores. De lo anteriormente señalado se deduce que es muy recomendable evitar el consumo de alcohol y tabaco.

*Dr. Robin Rivera Irigoien*

*Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.*

*Hospital Costa del Sol. Marbella.*