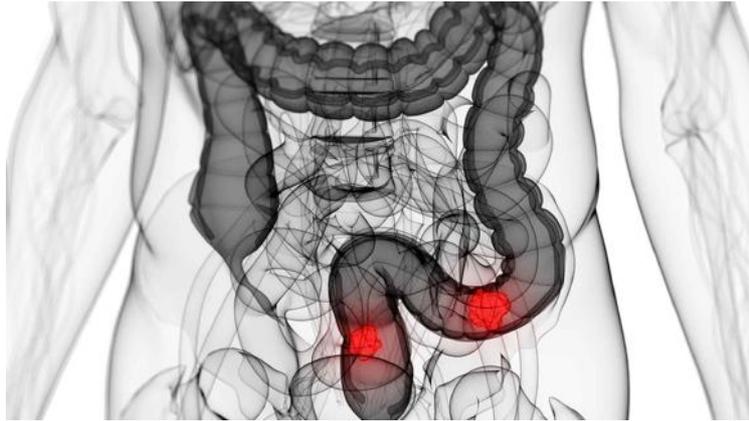


## El alarmante aumento del cáncer de colon en los jóvenes: las claves para disminuir el riesgo



Los factores de prevención son claves para disminuir el riesgo de cáncer de colon, el más frecuente en España con más de 44.000 casos anuales.

Cada vez se detectan más casos de [cáncer de colon](#) (o **cáncer colorrectal** que es como se denomina a los tumores del colon y recto) en adultos jóvenes, menores de 50 años, como fue [el caso del cantante Pau Donés](#), tristemente fallecido el pasado 9 de junio. Sabemos que uno de los principales factores de riesgo para desarrollar un cáncer colorrectal es la edad: **el riesgo aumenta a partir de los 50 años**, momento en el que se comienzan a realizar los programas de prevención o de cribado para detectarlo de forma precoz (en España, cada comunidad autónoma cuenta con el suyo).

Sin embargo, el creciente diagnóstico de casos en adultos jóvenes, menores de 50 años, incluso menores de 30, preocupa cada vez más a los especialistas. Tanto es así que "en EEUU, debido a esta mayor incidencia, **se está valorando bajar la edad de cribado de cáncer de colon** y recto a los 45 años, en vez de a los 50", comenta a EL ESPAÑOL José Perea García, especialista del servicio de cirugía general de la Fundación Jiménez Díaz.

"Hasta hace poco, el porcentaje de casos en menores de 50 años estaba entre el 6% y el 8% del total de todos los casos de cáncer colorrectal y ahora es de un 10%", apunta Perea. Es más, **las estimaciones para el año 2030 hablan incluso de una cifra mucho mayor**. En el caso concreto del cáncer de recto — señala el experto— se espera que en unos años, los diagnósticos en personas menores de 50 años representen casi el 20% de todos los casos de cáncer de este tumor.

En España, **el cáncer de colon o cáncer colorrectal es el tumor más diagnosticado** computando ambos sexos, y el segundo desglosando por sexos, es decir, por detrás del cáncer de próstata y de mama, respectivamente. Según [el informe \*Las cifras del cáncer en España 2020\*](#), este año se diagnosticarán más de 44.000 nuevos casos de cáncer colorrectal.

### Herencia y ambiente

"Los primeros en llamar la atención sobre el aumento de incidencia de cáncer de colon en menores de 50 años fueron los americanos, en EEUU hay disponibles más estudios epidemiológicos. A partir de entonces, se han ido extendiendo más investigaciones, pero a nivel europeo aún no hay mucho publicado", sostiene Perea haciendo hincapié en que aún es pronto para sacar conclusiones, ya que **se desconocen todavía las causas de este incremento**, y se necesitan más estudios para estudiarlo. "No se saben aún las causas del porqué han aumentado los casos en gente más joven. Pero por lo menos estamos llamando la atención y estamos creando conciencia del problema", afirma el doctor.

Uno de esos informes que existen a nivel europeo fue [un estudio holandés](#) publicado el año pasado en la revista *Gut*, de la Sociedad Británica de Gastroenterología, que analizó datos de 144 millones de personas de 20 países europeos. En él, se demuestra cómo la incidencia de cáncer de colon, efectivamente, aumentó en personas jóvenes —desde los 20 hasta los 49 años—. Por ejemplo, **la incidencia en personas de 40 a 49 años aumentó 1,6% cada año** durante el periodo correspondiente a 2004 y 2016 y hasta un 7,9% anual en la franja de edad de personas entre 20-29 años, durante 2005 y 2016.

Se sabe que en el 20% de las ocasiones, los casos son hereditarios, siendo el síndrome de Lynch el factor genético más frecuente.

**"Los antecedentes familiares de cáncer colorrectal** en este grupo de población añaden más riesgo a padecerlo, por lo que hay que tenerlo en cuenta a la hora de valorar a posibles casos y lograr un diagnóstico precoz", explica Perea.

De hecho, con una identificación de las familias y su seguimiento correspondiente es posible diagnosticar de forma precoz **hasta el 20% de los casos de cáncer colorrectal en el adulto joven** asociados a factores genéticos, tal y como se puso sobre la mesa en el recién celebrado [II Simposio internacional de Cáncer colorrectal](#), organizado por la Fundación Jiménez Díaz y coordinado por el doctor Perea.

Por otro lado, y atendiendo a los factores ambientales, los estudios están comprobando que los factores de riesgo serían igualmente los asociados al cáncer de colorrectal, es decir, serían los que ya están descritos y no otros nuevos: **sedentarismo, sobrepeso, obesidad y consumo de alcohol y de tabaco**. Algunas investigaciones americanas sugieren la posibilidad de exposiciones prolongadas desde la infancia y adolescencia a factores como la diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad. "Se ha visto, en estudios de EEUU, que puede haber una mayor relación con estos factores, pero aún son estudios puntuales y debemos esperar", aclara.

### Detectarlo cuanto antes

Cada vez hay más grupos de investigación que se están centrando en este problema, lo que supone un avance importante porque cada vez se piensa más en la posibilidad de que un paciente joven puede tener **un cáncer de colon no relacionado con factores hereditarios**.

"Una de las dificultades para detectar el tumor en estos casos es que la población menor de 50 años no está incluida en los programas de cribado poblacionales, **algo que ha demostrado tener una enorme eficacia**", comenta el experto. Tanto es así si hasta el 90% de los cánceres de colon se curan si se detectan en fases iniciales.

Por ello es importante que haya una educación sanitaria en todos los profesionales médicos. Es decir, "que tengan en mente esta posibilidad a la hora de hacer un diagnóstico de un paciente joven que venga con síntomas característicos de un cáncer de colon como son **sangrados constantes, persistentes o que tenga alteraciones en el tránsito intestinal**", señala. Que valoren la posibilidad y que se le hagan las pruebas pertinentes.

### Los síntomas más comunes del cáncer de colon

**son:** sangre en las heces, cambio en el ritmo intestinal, sensación de evacuación incompleta, heces más estrechas, dolor abdominal, cansancio o pérdida inexplicable de peso. Por suerte aunque esté aumentando, "no es tan frecuente la incidencia en adultos

jóvenes, por ello no debemos alarmar, pero sí pensar como médicos en esa posibilidad", insiste.

## Vida saludable

Sabemos que los factores de riesgo para desarrollar un cáncer de colon son la edad y tener antecedentes, y otros que sí dependen de nosotros como **el consumo de tabaco, de el alcohol**, llevar una vida sedentaria y seguir una mala alimentación.

Según apuntaba la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) en [este artículo de EL ESPAÑOL](#) **una dieta rica en grasas animales y pobre en fibra** pueden aumentar el riesgo de cáncer colorrectal. Lo mismo que una vida sedentaria y el consumo de alcohol y de tabaco. En cuanto a la alimentación, se aconseja llevar un patrón de alimentación saludable, rica en fibra, frutas, vegetales y controlada en grasas. Se ha demostrado que, [según informa esta fundación](#), la dieta mediterránea, por sus características, puede actuar como factor protector para evitar el desarrollo de esta enfermedad.

"Los dos factores fundamentales de prevención, para disminuir el riesgo de este tumor son: **los programas de cribado y el estilo de vida saludable**", concluye Perea.