Nuevas directrices americanas para la prevención de cáncer: su relevancia en el contexto chileno

New American guidelines for cancer prevention: Its relevance in the Chilean context

Señor Editor:

El cáncer se está transformando en la primera causa de muerte superando a las enfermedades cardiovasculares en los países de alto ingreso económico y con economía emergente como Chile. Se estima que actualmente 135.618 personas tienen cáncer y 28.443 han muerto a causa de esta enfermedad[1]. La alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y el manejo de la obesidad, son tres factores claves en su prevención[2].

Recientemente, la Sociedad Americana de Cáncer ha publicado nuevas directrices en la prevención del cáncer[2]. Las principales son: 1) lograr y mantener un peso corporal saludable durante toda la vida; 2) ser físicamente activo; 3) seguir un patrón de alimentación saludable a todas las edades; y 4) no beber alcohol. Las guías incluyen incentivar la generación de políticas públicas y cambios en el ambiente para mejorar el acceso a alimentos asequibles y nutritivos; proporcionar oportunidades seguras, agradables y accesibles para la actividad física; y limitar el consumo de alcohol en todas las personas (Tabla 1). Al comparar con sus recomendaciones anteriores, se destaca la necesidad de tener un patrón alimentario saludable en todas las edades, más que la elección de ciertos alimentos; el lograr y mantener un peso estable a través del ciclo vital. La anterior guía recomendaba limitar el alcohol, mientras la actual recomienda no beber.

Estas recomendaciones son basadas en la evidencia presentada en el reporte de World Cancer Resear Fund/ American Institute for Cancer Research (WCRF/ AIRC)[3]. Trece tipos de cáncer han sido asociados a sobrepeso y obesidad, entre ellos, el de mama, colorrectal y endometrio, con una alta prevalencia en nuestro país[4]. Respecto a la actividad física, la recomendación es rea-

Tabla 1. Mensajes nuevas guías para la prevención del cáncer de La Sociedad Americana de Cáncer. Extraído de Rock y Cols.[4]

1. Lograr y mantener un peso corporal saludable durante toda la vida Mantenga el peso corporal dentro del rango saludable y evite el aumento de peso en la vida adulta
2. Estar físicamente activo Los adultos deben realizar 150-300 min de actividad física de intensidad moderada por semana, o 75-150 min de actividad física de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente; Lograr o superar el límite superior de 300 min es óptimo Los niños y adolescentes deben realizar al menos 1 h de actividad de intensidad moderada o vigorosa cada día Limite el comportamiento sedentario, como sentarse, acostarse y mirar televisión, y otras formas de entretenimiento en pantalla
3. Seguir un patrón de alimentación saludable en todas las edades Un patrón de alimentación saludable incluye: • Alimentos ricos en nutrientes en cantidades que ayudan a lograr y mantener un peso corporal saludable; • Una variedad de verduras: de color verde oscuro, rojo y naranja, legumbres ricas en fibra (porotos y arvejas) y otras; • Frutas, especialmente frutas enteras con una variedad de colores; y Granos enteros Un patrón de alimentación saludable limita o no incluye: • Carnes rojas y procesadas; • Bebidas azucaradas; o • Alimentos altamente procesados y productos de granos refinados
4. Es mejor no beber alcohol Las personas que eligen beber alcohol deben limitar su consumo a no más de 1 bebida por día para las mujeres y 2 bebidas por día para los hombres
Recomendación para la acción comunitaria Las organizaciones públicas, privadas y comunitarias deben trabajar en colaboración a nivel nacional, estatal y local para desarrollar, defender e implementar cambios en las políticas y el medio ambiente que aumenten el acceso a alimentos asequibles y nutritivos; proporcionar oportunidades seguras, agradables y accesibles para la actividad física; y limitar el alcohol para todas las personas

lizar al menos 150 min de actividad física moderada a la semana para los adultos y una hora diaria para los niños y adolescentes. Sin embargo, Chile está lejos de cumplir esta recomendación, tanto en adultos como en la población infantil. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, 86,7% de la población adulta es inactiva en su tiempo libre[5]. La misma tendencia se puede observar en cuanto a nuestros patrones alimentarios, donde solo 15% cumple con la actual recomendación de consumo de frutas y verduras y el 11,7% de la población chilena tiene un consumo riesgoso de alcohol[5]. Finalmente, las nuevas recomendaciones llaman a mejorar las políticas públicas y los entornos para apoyar este cambio de hábitos.

En este contexto, WCRF/AIRC[3] destaca las tres áreas donde se deberían desarrollar estas políticas públicas: ambiente alimentario, sistema alimentario y cambios de comportamiento y comunicación. A través del acrónimo *NOURISHING*, de sus palabras en inglés, el cual representa **N:** Normas y reglamentaciones de la etiqueta nutricional sobre el uso de declaraciones implícitas en los alimentos; **O:** Ofrecer alimentos saludables y establecer estándares en instituciones públicas y otros entornos específicos; **U:** Uso de herramientas económicas para abordar la asequibilidad de los alimentos y comprar incentivos; **R**: Restringir la publicidad de alimentos y otras formas de promoción comercial. **I**: Mejorar (*improve*) la calidad nutricional de todo el suministro de alimentos; **S**: Establecer (I) incentivos y reglas para crear un ambiente saludable de venta minorista y servicio de alimentos; **H**: Aprovechar (*harness*) la cadena de suministro y las acciones en todos los sectores para garantizar la coherencia con la salud; **I**: Informar a las personas sobre alimentación; **N:** (*nutrition advice*) Asesoramiento nutricional en entornos sanitarios y **G:** Entregar (*give*) educación nutricional.

En Chile, la Ley 20.606 de Etiquetado de Alimentos, en vigencia desde el año 2016, integra algunos de estos conceptos y ha mostrado cambios en las elecciones de compras de algunos tipos de alimentos como las bebidas azucaradas;[6] sin embargo, queda mucho trabajo por hacer en el área de legislación y en mejorar los entornos de nuestra población. El seguir las nuevas guías de la Sociedad Americana de Cáncer no es sólo una decisión

personal, el Estado debe garantizar la estructura y el entorno que permita un cambio favorable en los patrones alimentarios y de actividad física de la población, los cuales tendrán un impacto directo en los factores de riesgo para cáncer presentes en la población chilena.

***Solange Parra-Soto*[1,2,a], *Fanny Petermann-Rocha*[1,2,b], *María Adela Martínez-Sanguinetti*[3,c] y *Carlos Celis-Morales*[2,4,d]**

[1]*Institute of Health and Wellbeing, University of Glasgow. Glasgow, United Kingdom.*
[2]*BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Science, University of Glasgow. Glasgow, United Kingdom.*
[3]*Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.*
[4]*Laboratorio de Rendimiento Humano, Grupo de Estudio en Educación, Actividad Física y Salud (GEEAFyS), Universidad Católica del Maule. Talca, Chile.*
[a]*Nutricionista. Magister en Nutrición y Alimentos, mención Promoción de la Salud.*
[b]*Nutricionista. Magister en Nutrición Humana.*
[c]*Bioquímica. Magister en Nutrición y Dietética.*
[d]*Profesor en Educación Física. Doctor en Ciencias Cardiovasculares y Biomédicas.*

Referencias

1. Dagenais GR, Leong DP, Rangarajan S, Lanas F, López-Jaramillo P, Gupta R, et al. Variations in common diseases, hospital admissions, and deaths in middle-aged adults in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet 2020; 395 (10226): 785-94.
2. Rock CL, Thomson C, Gansler T, Gapstur SM, McCullough ML, Patel AV, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA Cancer J Clin 2020.
3. World Cancer Research Fund. Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. About the Third Expert Report 2018.
4. Parra-Soto S, Martínez-Sanguinetti MA, Petermann-Rocha F, Celis-Morales C. [Obesity and Cancer - The two scenarios that Chile will lead]. Rev Med Chile 2019; 147 (11): 1491-2.
5. Ministerio de Salud. Encuesta Naciona de Salud 2016-2017: primeros resultados. 2017.
6. Taillie LS, Reyes M, Colchero MA, Popkin B, Corvalán C. An evaluation of Chile's Law of Food Labeling and Advertising on sugar-sweetened beverage purchases from 2015 to 2017: A before-and-after study. PLoS Med 2020; 17 (2): e1003015.

Corresspondencia a:
Carlos Celis-Morales
British Heart Foundation Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Sciences, University of Glasgow Glasgow, United Kingdom.
carlos.celis@glasgow.ac.uk