

## El consumo de grasas industriales eleva el riesgo de cáncer de mama

Fábrica de bollería industrial (Foto: Johnny Bonet)

Actualizado miércoles 16/04/2008 13:13  
(CET)



MARÍA VALERIO



MADRID.- Se sabe que son una bomba para el corazón, pero hasta ahora ningún estudio había vinculado directamente el consumo de grasas trans (las más frecuentes en bollería y alimentos industriales) con la incidencia de cáncer de mama. Un estudio francés acaba de aportar evidencias claras de esta relación en las páginas de la revista ['American Journal of Epidemiology'](#).

El trabajo evaluó a 353 mujeres francesas con cáncer de mama que forman parte de un gran ensayo internacional denominado [EPIC \(European Prospective Investigation of Cancer\)](#), en el que también participa España. Además de su historial clínico, los investigadores galos les hicieron **analíticas para medir sus niveles de ácidos grasos de tipo trans en sangre**; y los compararon con los de otras 702 mujeres sanas.

Los investigadores, dirigidos por Véronique Chajès, del Centro francés de Investigación de la Salud (CNRS), detectaron que las mujeres con mayor nivel de grasas industriales en sangre tenían hasta el doble de riesgo que sus congéneres de sufrir un tumor de mama. Este tipo de grasas hidrogenadas perjudiciales para la salud (con efectos cardiovasculares ya conocidos) se encuentran sobre todo en las comidas procesadas, la bollería, los pasteles, pizzas o patatas fritas, entre otros alimentos de origen industrial.

Como ellos mismos subrayan en el documento, este tipo de **asociación entre dieta y cáncer** ha sido siempre controvertida. En parte porque los cuestionarios para medir los niveles de consumo de ciertos alimentos son muy complejos y están sujetos a imprecisiones. El uso de las muestras sanguíneas, apuntan, pretendía precisamente superar este escollo.

### Reducir el consumo de aperitivos

A raíz de sus observaciones, los expertos reconocen que lo único que pueden hacer es recomendar a la población a que limite su consumo de alimentos procesados y preparados, principal fuente de grasas trans en la dieta occidental. De hecho, subrayan que aunque desde la década de los noventa los europeos han reducido su ingesta de margarina (rica en grasas trans), este buen hábito se ha visto compensado con el aumento del gusto por las comidas precocinadas. Estos ácidos grasos se obtienen a partir de ciertos aceites vegetales mediante un proceso de hidrogenación, y su principal función es hacer los alimentos más sabrosos, perdurables y atractivos para el paladar.

Además, insisten en que las autoridades deberían apostar por **un sistema de etiquetado más claro**, en el que los alimentos envasados indiquen claramente cuánta cantidad de grasas hidrogenadas se ha empleado en su elaboración, como ya se hace en EEUU desde 2006. El documento alaba la decisión del gobierno danés de prohibir en 2004 que cualquier producto contenga en su composición más de un 2% de estos lípidos.

El trabajo también ha intentado determinar si el consumo de **ácidos grasos omega 3, presentes sobre todo en el pescado**, tienen el mismo efecto protector contra el cáncer de mama en las mujeres occidentales que el que ya se ha observado en la población asiática. Probablemente porque las francesas consumen de media mucho menos pescado que las asiáticas, los investigadores reconocen que en este caso no han observado esta misma protección.