



# DIETA DEFICIENTE EN FRUTAS Y RIESGO DE CANCER COLORRECTAL

POOR DIET IN FRUITS AND RISK OF COLORECTAL CANCER

Contreras Tataje, J. <sup>1,a</sup>

## Sr. Editor:

Tras leer el artículo de Lobato-Jeri, C y cols. el cual se titula "Características clínico quirúrgicas de pacientes de 75 años o más colostomizados en el hospital nacional Edgardo Rebagliati Martins con DOI: 10.25176/RFMH.v16.n2.667, publicado en el año 2016, en su prestigiosa revista de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma, debo decir que ha sido un gusto haberlo estudiado, pues trata de un tema muy relevante para la salud pública de nuestro país. En este estudio se abarcan las características que existen en pacientes ancianos que fueron operados de colostomía. Lo que me llamo la atención fue que, de los pacientes analizados en su publicación, un gran porcentaje de estos (42.11%), presentaba cáncer colorrectal irresecable que les causaba obstrucción intestinal, lo cual orilló a que se les hiciera una colostomía. El hecho que la neoplasia colorrectal ocupe un lugar importante como un motivo principal de indicación de ostomía colónica también sucede en otros estudios referenciados en su publicación<sup>(1)</sup>, lo cual indica un problema de salud pública serio. Sabemos que hay hábitos y factores de riesgo que predisponen al desarrollo de las neoplasias, sin embargo, también existen buenos hábitos como lo serían una adecuada dieta balanceada o ejercicio actuarían protectores frente a las neoplasias<sup>(2)</sup>. Lo que pretendo es destacar que una dieta baja en frutas, propiciaría el desarrollo de cáncer colorrectal, que por medio de los siguientes aportes, buscare de una manera humilde, continuar lo descrito por el autor.

El cáncer colorrectal (CCR) es la neoplasia que se encuentra en el tercer lugar en el mundo en morbilidad, de igual forma en ambos sexos, asimismo se espera que el número de pacientes afectados por esta patología aumente aun mas para el año 2030, según la OMS<sup>(3)</sup>.

En España, Zaragoza-Martí A y cols<sup>(2)</sup>, recopilaron una serie de artículos divididos según si un grupo alimentario aumentaba el riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer o bien eran factores protectores. Se encontró que de 19 estudios que hablaban sobre el excesivo consumo de carnes rojas y el cáncer colorrectal, 10 arrojaron que había una relación directa. Por otro lado, en 27 artículos que trataban la relación entre la dieta mediterránea (predominio de consumo de frutas, verduras y fibra) y el desarrollo de neoplasias, 7 de estos, que trataban sobre neoplasias digestivas; todos ellos establecían que una dieta mediterránea tenía una relación inversa con el cáncer del tracto digestivo, entre estos el CCR, por lo que se pueden decir que actúan como factores protectores<sup>(2)</sup>.

Asimismo, en México, Martínez VB et cols<sup>(4)</sup>, en el 2020, se comparó el riesgo de desarrollar CCR de 2 grupos de profesores de distintos institutos, concluyeron que estos tenían ambos grupos tenían alto riesgo de cáncer colorrectal por una dieta desequilibrada entre alimentos cancerígenos y protectores.

<sup>1</sup> Instituto de Investigaciones en ciencias biomédicas. Facultad de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú

<sup>a</sup> Estudiante de medicina

Citar como: Contreras Tataje, J. Dieta deficiente en frutas y riesgo de cancer colorrectal. Rev Fac Med Hum. 2023;23(2):178-179. [doi 10.25176/RFMH.v23i2.5690](https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i2.5690)

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con [revista.medicina@urp.pe](mailto:revista.medicina@urp.pe)



En nuestro país, Sanabria-Rojas, H et cols, en un trabajo de casos y controles, considerando exposición al tipo de dieta y efecto al CCR, concluyeron que una dieta vegetariana, donde predomina el consumo de frutas y verduras, sería un factor protector frente al cáncer colorrectal<sup>(5)</sup>.

En conclusión, por lo que he recopilado no existe tanta evidencia a favor de que el bajo consumo de frutas es un factor de riesgo para el cáncer colorrectal, Lo que si

sabemos, es que el consumo adecuado de frutas tiene un factor protector, y también que las dietas desequilibradas podrían predisponer al desarrollar CCR.

Por tanto, se podría realizar un proyecto de investigación que aborde la asociación entre una dieta pobre en frutas y el riesgo de desarrollar CCR, lo cual sería beneficioso para la prevención y el tamizaje de esta enfermedad.

---

**Contribuciones de autoría:** El autor participó en la generación, recolección de información, redacción y versión final del artículo original.

**Financiamiento:** Autofinanciado.

---

**Correspondencia:** Jorge Segundo Contreras Tataje.  
**Dirección:** Av. Alfredo Benavides 5440, Santiago de Surco 15039.  
**Teléfono:** 969433901  
**Correo electrónico:** [201810145@urp.edu.pe](mailto:201810145@urp.edu.pe)

**Conflictos de intereses:** El autor declara no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

**Recibido:** 13 de Abril, 2023

**Aprobado:** 01 de Mayo, 2023

---

## REFERENCIAS

1. Carlos Jhonatan Lobato-Jeri, Magdiel José Manuel Gonzales-Menéndez, Cecilia Roxana Salinas-Salas. Características clínico quirúrgico de pacientes de 75 años o más colostomizados en hospital nacional Edgardo Rebagliati Martins [Artículo Original]. Rev. Fac. Med. Hum. 2016;16(2):39-45. DOI [10.25176/RFMH.v16.n2.667](https://doi.org/10.25176/RFMH.v16.n2.667)
2. Zaragoza-Martí Ana, Contreras García Enrique. Influencia de la ingesta de alimentos o grupos de alimentos en la aparición y/o protección de los diversos tipos de cáncer: revisión sistemática. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 Feb [citado 2023 Abr 17]; 37( 1 ): 169-192. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112020000100023&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000100023&lng=es). Epub 08-Jun-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02588>.
3. Gómez-González D, Rodríguez-Sánchez O, Jiménez-Vera R, Sánchez-Fernández J. Caracterización clínica y epidemiológica de pacientes con diagnóstico de cáncer colorrectal. Revista 16 de abril [Internet]. 2022 [citado 16 Abr 2023]; 61 (283) Disponible en: [https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16\\_04/article/view/1539](https://rev16deabril.sld.cu/index.php/16_04/article/view/1539)
4. Martínez VB, Roa SV, Martínez Y, Solís CC. Riesgo de desarrollar cáncer de colon en docentes universitarios de salud y humanidades, un estudio comparativo. Cuidarte. 2020; 9(17):39-52.
5. Sanabria-Rojas, H., Tarqui-Mamani, C., Castro Garay, W., Vargas-Herrera, J., Vargas-Herrera, J., & Carbajal-Nicho, R. (2017). Relación entre la dieta vegetariana y el cáncer colorrectal en Lima, Perú. Revista Chilena De Salud Pública, 21(1), 37-44. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2017.47657>