



# Nuevos alimentos que disparan los tumores

► La evidencia científica confirma que ciertos conservantes y colorantes cada vez más usados aumentan el riesgo de cáncer

**Raquel Bonilla.** MADRID

Como un pequeño granito de arena que forma parte de un desierto, lo que comemos cada día suma en nuestra salud, más aún cuando hablamos de patologías como el cáncer, pues hay productos que disparan aún más la probabilidad de desarrollarlo. «La evidencia científica es muy clara en que la alimentación influye muchísimo en el riesgo de cáncer. La dieta es, tras el tabaco, uno de los factores modificables más importantes en la prevención de tumores», asegura María Riestra, miembro del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Numerosos estudios epidemiológicos respaldan esta idea. «Seguir una dieta equilibrada, como la mediterránea, se asocia con menor incidencia de varios tipos de cáncer, mientras que una de baja calidad –alta en azúcares, grasas saturadas, carnes procesadas y pobre en vegetales– tiende a aumentar el riesgo, ya que las dietas hipercalóricas y la obesidad favorecen resistencia a insulina e infla-

mación crónica de bajo grado, lo que puede promover la carcinogénesis», advierte Riestra.

Algo en lo que los nutricionistas coinciden es en recomendar alimentos lo menos procesado posibles, optando por materias primas. «Y uno de los motivos es porque cuanto más procesado y tratado es un alimento, en general, suele ser menos saludable», afirma Mónica Pérez, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn).

En este contexto, la mayor controversia llega con el abuso de los conservantes y colorantes, pues un reciente estudio realizado en Francia, y publicado en la revista «The BMJ», confirma que una mayor ingesta de varios conservantes (en su mayoría no antioxidantes, como el sorbato de potasio, el metabisulfito de potasio, el nitrito de sodio, el nitrato de potasio y el ácido acético) se asoció con un mayor riesgo de cáncer en comparación con los no consumidores o los que lo hacían en menor medida. «Esto no quiere decir que sean peligrosos y/o dañinos y, de hecho, su uso debe estar regulado, pero otras de estas sustancias sí que están en el

punto de mira. En el caso de nitritos y nitratos, usados en carnes procesadas parecen estar vinculados a un mayor riesgo de cánceres digestivos (estómago o hígado, entre otros). De hecho, hay sustancias empleadas en la industria alimentaria que se prohíben en algunos países mientras se siguen utilizando en otros», apunta Pérez.

Así lo ratifica Riestra, quien hace hincapié en que «hay varios estudios epidemiológicos que demuestran la asociación entre alimentos muy procesados y una

**El abuso de nitritos y nitratos provoca la formación de nitrosaminas carcinógenas**

**Los ultraprocesados se asocian a daños en el ADN, disfunción celular y estrés oxidativo**

mayor contribución al riesgo de cáncer. Los alimentos con alto contenido de ciertos conservantes, especialmente los de la carne procesada como nitritos/nitratos, se asocian con mayor riesgo de tumor, sobre todo colorrectal, por formación de nitrosaminas carcinógenas. Además, otros estudios recientes en cohortes grandes como NutriNet-Santé, publicado en 2025, identifican asociaciones positivas con varios conservantes comunes e incidencia de cáncer total, mama y próstata.

En cuanto a los colorantes artificiales, la evidencia es menos concluyente. «Por ejemplo, el Rojo N°3 (eritrosina, presente en alimentos procesados para darle color rojo brillante) causó cáncer de tiroides en ratas a altas dosis. Esto llevó a restringir su uso en algunos países. Las agencias reguladoras (como la EFSA europea o la FDA estadounidense) evalúan estos aditivos y, hasta ahora, consideran seguros los colorantes permitidos en las concentraciones presentes en los alimentos», explica Riestra, quien asegura que «la recomendación general es prudencia y evitar en lo posible los alimentos con gran cantidad de aditivos, dado que son indicadores de alimentos de baja calidad nutricional».

La pregunta del millón es saber si hay un consumo seguro de estos alimentos, y los expertos son claros: «No hay un consumo máximo recomendable, sino que el consejo iría orientado al menor posible», asegura Pérez. Una idea en la que también insiste Riestra, quien afirma que «debemos reducir al mínimo posible el consumo de ultraprocesados y de productos con muchos aditivos. No existe un nivel totalmente “seguro” de ingesta: cuanto menos, mejor».

**Los más vulnerables**

Esa recomendación es más importante, si cabe, en algunas personas, pues, aunque una dieta rica en ultraprocesados puede perjudicar a cualquiera, hay grupos especialmente vulnerables. «Los niños y adolescentes son el colectivo de mayor riesgo porque sus organismos están en pleno desarrollo. Y las personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, hígado graso o síndrome metabólico) son especialmente sensibles; en ellas, el consumo elevado de ultraprocesados puede agravar su condición y acelerar complicaciones», aclara la miembro de la SEEN.

**Cuanto menor sea la ingesta de estos productos, mejor**

