



La dulce amenaza: el consumo de azúcar aumenta el riesgo de cáncer de mama

Liliana Gómez-Flores-Ramos^{1,2}, Leticia Palma²

¹Investigadora por México, Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología (CONAHCYT)

²Centro de Investigación en Salud Poblacional, INSP

liliana.gomez@insp.mx

Introducción

El consumo de azúcares en la población mexicana ha incrementado significativamente en las últimas décadas, convirtiéndose en una preocupación importante para la salud¹. Se ha demostrado que una dieta alta en azúcares puede tener consecuencias negativas, como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares¹. Recientemente, ha surgido evidencia que sugiere una posible relación entre el consumo de azúcares y el cáncer de mama². Entender cómo los carbohidratos afectan nuestro cuerpo y por qué es crucial limitar los azúcares libres y añadidos puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables y prevenir enfermedades como el cáncer.

1. ¿Qué son los carbohidratos y para qué sirven?

Los carbohidratos son uno de los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Son la fuente de energía preferida por las células nerviosas.

La clasificación tradicional las divide en dos categorías: simples (llamados comúnmente azúcar) y complejos.

Tipos de carbohidratos

- **Simple.** Se descomponen rápidamente en el cuerpo para proporcionar energía inmediata y son responsables del sabor dulce de los alimentos. Incluyen los azúcares naturales de las frutas y verduras (fructosa), y azúcares añadidos (sacarina) a los alimentos procesados, como dulces, refrescos y pasteles
- **Complejos (almidones y fibra).** Los almidones se descomponen más lentamente, proporcionando energía sostenida. Se encuentran en alimentos como granos enteros, leguminosas y tubérculos. La fibra no aporta energía, pero es

crucial para la salud intestinal y puede ayudar a regular los niveles de glucosa en sangre. Se le llama el esqueleto de las plantas y está presente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres

2. Azúcares libres y añadidos: el problema oculto

“Azúcares libres” se refiere a los azúcares añadidos a los alimentos y bebidas por fabricantes, cocineros o consumidores, además de los presentes naturalmente, en miel, jarabes y jugos de frutas. Los azúcares añadidos, en una amplia gama de comida procesada, contribuyen a un consumo calórico excesivo sin aportar nutrientes esenciales. Además de añadir calorías y, por ende, aumentar el peso en las personas, está reconocido que el consumo en exceso de azúcares añadidos provoca la desregulación de los niveles de ácido úrico, de grasa, insulina y glucosa³.

Las principales fuentes de azúcares añadidos en la dieta de las mujeres mexicanas incluyen bebidas carbonatadas, como refrescos, aguas frescas, pan dulce y postres⁴.

3. La conexión entre azúcares y el cáncer de mama

Investigaciones recientes sugieren que el consumo elevado de azúcares puede influir en el desarrollo del cáncer de mama a través de varios mecanismos:

- **Aumento de la insulina y resistencia a la insulina.** El consumo de azúcares puede aumentar los niveles de insulina, lo que puede promover el crecimiento de células cancerosas
- **Inflamación.** Los azúcares pueden causar inflamación crónica, vinculada con el desarrollo y la progresión del cáncer



- **Obesidad.** El consumo excesivo de azúcares contribuye al aumento de peso y la obesidad, factores de riesgo significativos para el cáncer de mama

Resultados del Estudio de Salud de las Maestras: mayor consumo de azúcares incrementa el riesgo de enfermar y morir por cáncer de mama

El Estudio de Salud de las Maestras (ESMaestras)^{4,5} es la investigación sobre cáncer de la mujer más grande de América Latina. Entre 2006 y 2008 se inició el seguimiento de 115 275 mujeres mexicanas para identificar factores de enfermedades crónicas y cáncer. En 2023, tras 18 años de seguimiento, se compararon los patrones de consumo de azúcar en mujeres que desarrollaron cáncer de mama con aquellas libres de la enfermedad. Los resultados revelaron lo siguiente:

- **Índice glucémico (IG):** mide qué tan rápido un alimento eleva el nivel de azúcar en la sangre. Las mujeres con un IG a partir de 52 en su dieta tenían un 34% más de riesgo de cáncer de mama y el doble de riesgo de morir por la enfermedad que aquellas con un IG más bajo.

- **Carga glucémica (CG):** considera tanto la rapidez como la cantidad de carbohidratos en una porción. Las mujeres con una CG mayor a 129 tenían un 20% más de riesgo de cáncer de mama y el doble de riesgo de morir por la enfermedad.

- **Consumo de azúcares:** mujeres que consumían 10 o más cucharaditas de azúcares libres o añadidas por día en los alimentos presentaron 24 % más de riesgo de desarrollar cáncer de mama, en comparación con aquellas que consumían menos de 10 cucharaditas de azúcar.

- **Refrescos:** en comparación con aquellas que consumen menos de una porción de refresco a la semana, las que consumen 6 o más tienen 26% más riesgo de cáncer de mama.

- **Consumo de fibra:** las participantes que consumen a partir de más de 25 gramos de fibra por día redujeron su riesgo en 14%, y mayor consumo se asoció con mayores beneficios, con una reducción de 21% en aquellas que consumieron más de 35 gramos de fibra al día.



Conclusión

La evidencia del estudio más grande sobre cáncer en mujeres mexicanas sugiere que limitar el consumo de azúcares libres y añadidos es crucial para reducir el riesgo de cáncer de mama. Adoptar una dieta balanceada con carbohidratos altos en fibra y baja en azúcares añadidos puede mejorar nuestra salud general y reducir la probabilidad de desarrollar cáncer de mama y de morir por esta enfermedad.

Recomendaciones para las mujeres mexicanas

- **Elige carbohidratos saludables:** prefiere granos enteros, frutas, verduras y leguminosas
- **Lee las etiquetas en los alimentos procesados:** presta atención a los azúcares añadidos en los productos que compras y evita aquellos con "Exceso de azúcares"
- **Evita el consumo de refrescos y bebidas azucaradas:** en su lugar, toma agua natural o saborizada con frutas sin agregar azúcar. Toma el café o té sin agregar endulzantes

La prevención del cáncer de mama no solo consiste en mamografías y chequeos médicos regulares, sino también en adoptar hábitos alimenticios saludables. Mantente informada y toma decisiones conscientes para cuidar de tu salud y la de tu familia.



Referencias bibliográficas

1. Stern D, Middaugh N, Rice MS, Laden F, López-Ridaura R, Rosner B, et al. Changes in Sugar-Sweetened Soda Consumption, Weight, and Waist Circumference: 2-Year Cohort of Mexican Women. *Am J Public Health.* 2017 Nov;107(11):1801-1808.
2. Garduño-Alanis A, Ángeles-Llerenas A, Sánchez-Zamorano LM, Flores-Luna L, Flores-Aldana M, Torres-Mejía G. Sugar-Sweetened Beverages Consumption and Breast Cancer in Premenopausal and Postmenopausal Women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2024 Feb 6;33(2):325-332.
3. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet.* 2019 Feb 2;393(10170):434-445.
4. Palma L, Stern D, Zamora-Muñoz S, Monge A, Gómez Flores L, et al. Overall glycemic index and dietary glycemic load and all-cause and cause-specific mortality in women from the Mexican Teachers' Cohort. *Br J Nutr.* 2024; en prensa.
5. Palma L. Estudio de Salud de las Maestras. Consumo de carbohidratos e incidencia de cáncer de mama en una cohorte de mujeres mexicanas. 2024. En revisión.