

Un estudio relaciona una dieta rica en verduras y frutas con un mayor riesgo de cáncer.

Isabel Keane

Domingo 19 de abril de 2026, 21:24 BST



Un estudio realizado en Estados Unidos ha relacionado el consumo de verduras con un mayor riesgo de cáncer de pulmón (*PA Archive*).

Cuando un titular engaña: ¿comer sano puede causar cáncer?

En los últimos días una alumna me ha enviado un titular llamativo:

“Una dieta rica en frutas y verduras podría estar relacionada con el cáncer de pulmón en jóvenes.”

A primera vista, esto genera confusión e incluso miedo.

Pero si formas parte de **mentora**, sabes que la primera pregunta no es “¿es verdad?”, sino:

¿Cómo se ha obtenido ese resultado y qué significa realmente?

¿Qué dice realmente el estudio?

El estudio en cuestión observó a un grupo de personas jóvenes (menores de 50 años) con cáncer de pulmón, muchas de ellas no fumadoras.

Se encontró que:

- Tenían, en promedio, una dieta de alta calidad.
- Rica en frutas, verduras y cereales integrales.

Esto ha dado lugar a interpretaciones erróneas como:

“Comer sano aumenta el riesgo de cáncer”.

Pero esto es un error.

Asociación no es causalidad

Este es uno de los conceptos más importantes en nutrición (y en ciencia en general):

Que dos cosas estén relacionadas no significa que una cause la otra.

Un ejemplo clásico:

A mayor consumo de helados → Mayor número de ataques de tiburón

¿Significa que los helados provocan ataques?

No. El **factor real** es el verano:

más calor → más playa → más exposición.

Con este estudio ocurre algo similar.

Entonces, ¿qué podría estar pasando?

Cuando aparece una asociación inesperada, no sacamos conclusiones rápidas.

Buscamos explicaciones alternativas.

Algunas hipótesis plausibles en este caso serían:

- Exposición a pesticidas.
- Contaminación ambiental.
- Sesgo de recuerdo y cambios previos al diagnóstico.
- Factores socioeconómicos.
- Factores biológicos no medidos.

1. Exposición a pesticidas

- Mayor consumo de vegetales → mayor exposición a residuos.
- Algunos pesticidas tienen potencial carcinogénico.

Pero importante: esto no se midió directamente.

2. Contaminación ambiental

- Personas con hábitos saludables suelen vivir en entornos urbanos.
- Mayor exposición a contaminación (factor claro en cáncer de pulmón).

3. Sesgo de recuerdo y cambios previos al diagnóstico

En estudios nutricionales es frecuente que la información dietética se obtenga mediante cuestionarios. Esto introduce limitaciones importantes.

Además, cuando una persona empieza a tener síntomas o preocupación por su salud, puede modificar su alimentación antes del diagnóstico definitivo.

Por tanto, una dieta aparentemente “más saludable” puede reflejar:

- cambios recientes tras notar síntomas.
- una mayor conciencia de salud.
- o errores al recordar la dieta habitual.

Esto puede distorsionar los resultados y hacer que parezca que la dieta saludable estaba asociada a la enfermedad, cuando en realidad no lo estaba.

4. Factores socioeconómicos

- Mayor acceso a sanidad.
- Más probabilidad de diagnóstico temprano.

Puede parecer que hay más casos, cuando en realidad hay más detección.

5. Factores biológicos no medidos

- Genética.
- Predisposición individual.

Limitaciones del estudio

Antes de sacar conclusiones precipitadas, hay que entender los límites de este estudio:

- Tamaño pequeño (~187 personas, insuficiente).
- Diseño observacional (no experimental).
- No mide directamente pesticidas.
- No controla todos los factores relevantes.
- Muestra muy específica (jóvenes con cáncer).

Esto significa que no puede establecer causa-efecto.

Por qué este estudio no cambia nada

- Décadas de evidencia muestran que:
 - Dietas ricas en frutas y verduras → son protectoras
- Ninguna guía nutricional ha cambiado.
- No hay mecanismo demostrado en este caso.
- Un estudio aislado no invalida todo el conocimiento previo.

¿Qué hacemos en la práctica?

En lugar de eliminar alimentos saludables, aplicamos criterio:

- Mantener una dieta rica en vegetales.
- Lavar bien frutas y verduras.
- Variar la alimentación.
- Priorizar ecológico si es viable (sin obsesión).

La verdadera enseñanza

Este caso no va de frutas, verduras o cáncer.
Va de algo mucho más importante:

Saber interpretar la evidencia científica.
Porque en nutrición:

- Los titulares simplifican.
- Los estudios tienen limitaciones.
- La realidad es compleja.

Cuando un resultado sorprende, no se acepta sin más: se analiza, se contextualiza y se compara con el conjunto de la evidencia.”

Y ese es exactamente el **objetivo de mentora**:

formar profesionales capaces de pensar, no solo de repetir.

Referencias científicas

Dieta, patrones alimentarios y cáncer:

1. World Cancer Research Fund International. Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. London: WCRF; 2018.
2. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: WHO; 2020. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ. 2017;357:j1957. doi:10.1136/bmj.j1957
4. Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Büchner FL, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Int J Cancer. 2010;127(12):2926–35. doi:10.1002/ijc.25265
5. Steck SE, Murphy EA. Dietary patterns and cancer risk. Nat Rev Cancer. 2020;20(2):125–38. doi:10.1038/s41568-019-0227-4

Pesticidas, contaminantes y riesgo de cáncer

1. International Agency for Research on Cancer. Some organophosphate insecticides and herbicides. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum. 2017;112:1–452.
2. Alavanja MCR, Ross MK, Bonner MR. Increased cancer burden among pesticide applicators and others due to pesticide exposure. CA Cancer J Clin. 2013;63(2):120–42. doi:10.3322/caac.21170
3. Mostafalou S, Abdollahi M. Pesticides and human chronic diseases: evidences, mechanisms, and perspectives. Toxicol Appl Pharmacol. 2013;268(2):157–77. doi:10.1016/j.taap.2013.01.025

Factores ambientales (clave en cáncer de pulmón)

1. World Health Organization. Ambient (outdoor) air pollution. Geneva: WHO; 2021. La contaminación del aire es uno de los principales factores de riesgo para cáncer de pulmón en no fumadores.

Metodología, sesgos y epidemiología

1. Rothman KJ, Greenland S, Lash TL. Modern Epidemiology. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2008.
2. Recall Bias y Confounding — conceptos clave en interpretación de estudios observacionales.

Sobre el estudio que generó el titular

<https://www.independent.co.uk/bulletin/lifestyle/lung-cancer-fruit-vegetable-diet-study-b2960712.html>

1. El estudio citado en medios (como The Independent) se basa en datos preliminares presentados en congresos o comunicados institucionales, no necesariamente en un artículo revisado por pares publicado en revista científica en el momento de difusión.

Esto implica:

- Puede no haber pasado revisión por pares.
- Los datos pueden ser incompletos o cambiar.
- Las conclusiones suelen ser exploratorias, no definitivas.

Nota

Cuando un titular se basa en resultados preliminares, sin publicación revisada por pares, el nivel de evidencia es bajo y debe interpretarse con especial cautela.

Las recomendaciones en nutrición no se basan en hipótesis aisladas, sino en la consistencia de múltiples estudios bien diseñados a lo largo del tiempo.