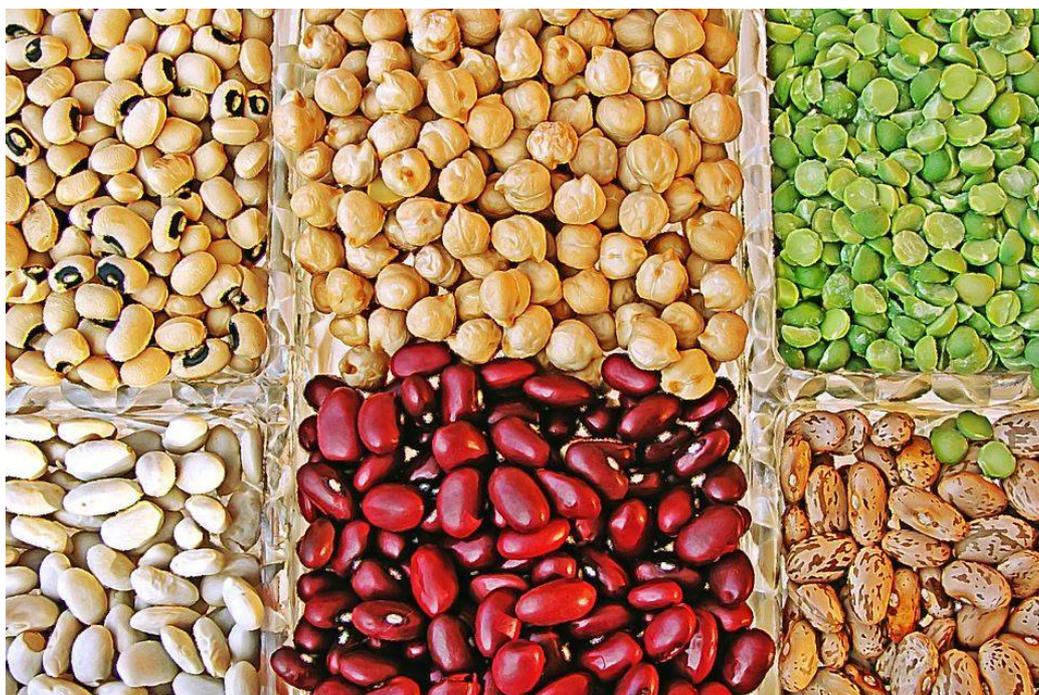


## Las legumbres minimizan el riesgo de mortalidad por cáncer

Hasta la fecha, las legumbres se han considerado alimentos protectores contra diferentes tipos de cáncer, aunque la relación apenas había sido analizada. Tras un seguimiento de seis años a 7.212 participantes con alto riesgo cardiovascular, un estudio revela una asociación protectora en el consumo de estos alimentos y la mortalidad por cáncer, pero también un aumento de la causada por patologías de las arterias coronarias.

SINC

22/2/2018 13:46 CEST



El consumo de legumbres tiene un efecto beneficioso en la prevención de la mortalidad por cáncer. / [Pixabay](#)

El consumo de legumbres ejerce un efecto protector sobre el riesgo de mortalidad por cáncer, pero aumenta la de enfermedades cardiovasculares (ECV), según un estudio publicado en la revista *Clinical Nutrition*. Estas afecciones representaron en 2012 un 8,2 y 17,5 millones de muertes en todo el mundo, respectivamente.

---

En los individuos con menor consumo de legumbres, el

riesgo de mortalidad por cáncer es casi el doble que en aquellos con un consumo mayor

Los investigadores, de la Universidad Rovira i Virgili y el Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), han analizado 7.212 participantes con alto riesgo de enfermedad cardiovascular después de seis años de seguimiento.

El trabajo revela que, en los individuos con menor consumo de leguminosas totales –13,95 gramos de lentejas, garbanzos, alubias y guisantes al día–, el riesgo de mortalidad por cáncer es casi el doble que en aquellos con un consumo mayor –27,34 gramos diarios–.

Este efecto protector puede explicarse gracias a su alto contenido de polifenoles, entre los que predominan ácidos fenólicos y flavonoides y que, gracias a sus propiedades antioxidantes, reducen los efectos de los radicales libres en nuestro organismo.

También son una fuente de fibra, vitamina E y B, selenio y lignanos, todos componentes dietéticos de reconocidos beneficios contra el cáncer.

### **Resultados contradictorios**

Sin embargo, la investigación también ha comprobado que aquellos individuos que consumían menor proporción de legumbres –en concreto, de alubias–, tenían un menor riesgo de mortalidad por ECV.



Los investigadores han analizado 7.212 participantes con alto riesgo de enfermedad cardiovascular después de seis años de seguimiento. / CIBEROBN

Los resultados contradictorios en relación a la mortalidad por cáncer y enfermedad cardiovascular, según los investigadores, son importantes, y los profesionales de la salud deben conocer los posibles beneficios y peligros del consumo de legumbres y, especialmente, las alubias.

El estudio ha sido dirigido por Christopher Papandreou, investigador postdoctoral en la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, y el profesor Jordi Salas-Salvadó, investigador principal en el CIBEROBN, jefe de la Unidad de Nutrición Humana y Director Clínico de Nutrición en el Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Sant Joan en Reus, ambos miembros del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV).

#### **Referencia bibliográfica:**

Papandreou C, Becerra-Tomás N, Bulló M, Martínez-González MÁ, Corella D, Estruch R, Ros E, Arós F, Schroder H, Fitó M, Serra-Majem L, Lapetra J, Fiol M, Ruiz-Canela M, Sorli JV, Salas-Salvadó J. Legume consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality

in the PREDIMED study. Clinical Nutrition (2018). doi:  
10.1016/j.clnu.2017.12.019.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CÁNCER | ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES | LEGUMBRES | NUTRICIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)