

LONDRES (Reuters) - Unas pocas porciones más de brócoli por semana protegerían a los hombres del cáncer de próstata, informaron el miércoles investigadores británicos.

Los expertos creen que un químico presente en este vegetal genera cientos de cambios genéticos y activa algunos genes que combatirían el cáncer, además de desactivar otros que incentivan la formación tumoral, dijo Richard Mithen, biólogo del Instituto de Investigación de Alimentos de Reino Unido.

Hay muchas pruebas que relacionan una dieta saludable rica en frutas y vegetales con la reducción del riesgo de cáncer.

Pero el estudio publicado en la revista PLoS One es el primer ensayo con humanos que investiga el mecanismo biológico que funciona en esos casos, agregó Mithen en una entrevista telefónica.

"Todo el mundo dice que hay que comer vegetales, pero nadie nos explica por qué", expresó el director de la investigación. "Nuestro estudio muestra por qué los vegetales son buenos", añadió.

SEGUNDA CAUSA DE MUERTE

Los tumores prostáticos son la segunda causa de muerte por cáncer entre los hombres después de los pulmonares. Cada año, unos 680.000 hombres son diagnosticados con este mal, y cerca de 220.000 mueren.

El equipo de Mithen dividió en dos grupos a 24 hombres con lesiones precancerosas que aumentaban su riesgo de desarrollar tumores prostáticos y los hizo comer cuatro platos adicionales de brócoli o guisantes cada semana, durante un año.

Los investigadores también tomaron muestras de tejidos durante el estudio y hallaron que los hombres que comieron más brócoli registraban cientos de cambios en genes conocidos por jugar un papel importante en la lucha contra el cáncer.

El beneficio sería el mismo con otros vegetales crucíferos que contienen el compuesto llamado isotiocianato, como las coles de Bruselas, la coliflor, el repollo, la rúcula y los rábanos, añadió el equipo.

Sin embargo, el brócoli tiene un tipo particularmente poderoso del compuesto, llamado sulforafano, que los expertos consideran que da a la verdura un poder adicional contra el cáncer, dijo Mithen.

"Cuando una persona desarrolla cáncer, algunos genes se desactivan y otros se activan", señaló el autor.

"Lo que el brócoli parece hacer es activar genes que prevendrían el desarrollo tumoral y desactivar otros que ayudarían a su expansión", agregó.

Podría ser que estos vegetales también funcionen de la misma forma en otras partes del cuerpo y es probable que protejan a las personas contra varios tipos de cáncer, finalizó Mithen.

/Por Michael Kahn/.*