



LUNES, 6 de abril (HealthDay News/Dr. Tango) -- Comer 2.5 onzas de brotes de brócoli al día parece reducir el riesgo de úlceras en el estómago, y probablemente de cáncer de estómago, según un ensayo japonés.

Así, el cáncer gástrico se une a la larga lista de enfermedades malignas en las que los estudios han encontrado una reducción en el riesgo asociada con una dieta que contenga brócoli, tales como el cáncer de esófago, vejiga, piel y pulmones, entre otros.

"Debo tener cuidado con el grado de entusiasmo con que planteo el caso", dijo Jed W. Fahey, investigador asociado de la Facultad de medicina de la Johns Hopkins cuya investigación condujo al estudio japonés. "Éste ensayo fue pequeño. Pero las pruebas indican que el brócoli o los brotes de brócoli pueden evitar la aparición del cáncer en humanos".

El compuesto químico del brócoli responsable por el efecto protector es el sulforafano, aseguró Fahey. Su grupo lo describió como un antibiótico potente contra la bacteria *Helicobacter pylori* en 2002. El estudio japonés, publicado en la edición de abril de *Cancer Prevention Research*, fue diseñado para demostrar si comer brotes de brócoli, que son ricos en sulforafano, resultaba en menores niveles de *H. pylori*, una bacteria que está estrechamente relacionada con el riesgo de daño estomacal y cáncer gástrico.

El estudio se realizó en Japón porque en ese país la tasa de infección por *H. pylori* es elevada. Aunque entre el 25 y el 30 por ciento de los estadounidenses porta esta bacteria, "en Japón la infección alcanza niveles que rondan el 90 por ciento debido al alto nivel de hacinamiento y a peores condiciones económicas", dijo Fahey. La bacteria se propaga mediante el contacto directo de una persona a otra.

En el estudio participaron 48 personas infectadas. La mitad consumió 70 gramos al día de brotes de brócoli, y la otra brotes de alfalfa, que no contienen sulforafano. Luego de ocho semanas, las pruebas mostraron niveles significativamente inferiores de infección por *H. pylori* entre los que comieron brotes de brócoli, mientras que en el grupo de alfalfa no se observó ninguna reducción.

"La *H. pylori* es un carcinógeno conocido", dijo Fahey. "El hecho de que fuéramos capaces de reducir los efectos de un agente infeccioso que también es un carcinógeno nos da la esperanza de que si alguien come brotes de brócoli o brócoli regularmente, podría reducir sus niveles de *H. pylori* y, en un periodo de muchos años, disminuir la probabilidad de contraer ese tipo de cáncer. No está demostrado, pero los resultados son altamente sugerentes".

Fahey es cofundador de una compañía acreditada por la Hopkins para producir brotes de brócoli. Pero no tiene participación en el patrimonio de la compañía.

Tanto el brócoli como sus brotes son importantes, dijo el Dr. Steven H. Zeisel, director del Instituto de investigación sobre nutrición de la Universidad de Carolina del Norte.

"Específicamente, los brotes antes de que el brócoli se convierta en una planta son ricos en sulforafano", dijo Zeisel. "Este químico sólo se forma cuando el brócoli o sus brotes son macerados o se mastican. Cuando la célula se destruye, se forma la sustancia".

El sulforafano hace entonces que el hígado produzca una enzima que es importante en la desactivación de los agentes que causan el cáncer, dijo Zeisel. "Las personas que comen más brócoli ponen su hígado y otras células a punto para destruir los agentes cancerígenos", destacó.

El ajo tiene el mismo efecto, dijo, así que "incrementar la cantidad de estas plantas en la dieta (el brócoli es bueno, pero los brotes de brócoli son incluso mejor) estimulan la producción de una sustancia química bioactiva valiosa".

Ese es un buen consejo, subrayó Fahey, pero es inevitable que algunas personas busquen un atajo, al tomar una pastilla de sulforafano en lugar de comer lo que es bueno para ellos.

"He llegado a la resignada conclusión de que no podremos persuadir a todo el mundo para que cambie su dieta", dijo Fahey. "Una pastilla será mejor que nada, pero eso no significa que la defienda o promueva el consumo masivo de pastillas".

Apenas dos o tres onzas al día de brócoli cocido tendría un efecto protector, dijo.

Zeisel agregó que las personas que busquen el atajo de la pastilla podrían perder cualquier beneficio.

"Lo responsable probablemente sea una combinación de ingredientes de la planta", destacó. "Cuando se intentan extraer para fabricar una pastilla, normalmente no funciona".

*Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare*

HealthDay

(c) Derechos de autor 2009, ScoutNews, LLC