

NOTA DE PRENSA

La ciencia no respalda el consumo de ajo para reducir el riesgo de cáncer

- Las pruebas científicas disponibles no tienen suficiente calidad como para confirmar la relación entre la ingesta de ajo y la disminución del riesgo de cáncer
- Hace falta realizar ensayos clínicos rigurosos para determinar el verdadero efecto de la ingesta de ajo sobre en la prevención del cáncer

Barcelona, 21 de diciembre de 2018.— Una nueva evaluación de Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), realizado en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica y la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), pone de manifiesto que no se puede establecer ninguna relación entre la ingesta de ajo y la disminución del riesgo de cáncer, una de las principales causas de muerte en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, solo en 2018 se han contabilizado unos 8,1 millones de nuevos casos de cáncer. Dada la magnitud de este problema de salud, no es de extrañar que la población busque maneras de prevenir la enfermedad. La abundancia de mensajes que vinculan el consumo de determinados alimentos y sustancias con la reducción del riesgo de cáncer es fuente de confusión para el público, que así lo ha hecho constar al plantear, en una encuesta de Nutrimedia, la cuestión de si el ajo realmente previene o no el desarrollo del cáncer.

Para dar una respuesta basada en los resultados de la investigación disponible hasta el momento, el equipo de Nutrimedia ha analizado la abundante evidencia científica disponible, llegando a la conclusión de que la respuesta, actualmente, es “incierto”; es decir, con las pruebas disponibles no se puede ni afirmar ni negar que el ajo pueda tener algún efecto protector. Para comprender el resultado es necesario hacer un poco de pedagogía sobre la naturaleza de los estudios analizados. El mensaje que vincula el consumo de ajos y suplementos derivados con un menor riesgo de cáncer (entre otros, se han estudiado los de colon y recto, próstata, estómago, boca, faringe y laringe) se considera “incierto”, porque la confianza que podemos depositar en los resultados publicados es muy baja. Esto se debe a que se derivan de estudios observacionales, lo cual no permite establecer una relación directa entre los beneficios del consumo de ajo y la reducción del riesgo de cáncer. El resultado “incierto” no significa que en un futuro no se pueda concluir que el ajo pueda tener algún efecto protector, lo que indica la evaluación es que faltan estudios rigurosos, que nos ofrezcan una mayor confianza en los hallazgos sobre esta cuestión.

Las supuestas propiedades del ajo

El ajo es un ingrediente fundamental en la dieta mediterránea, cultivado desde hace más de 7.000 años. La presencia del ajo en la cocina puede apreciarse en artistas como Velázquez y Meléndez, entre otros. Y hay no son pocas referencias literarias que muestran que, ya en la Antigüedad, el ajo se consumía por sus supuestas propiedades terapéuticas. Heródoto (siglo V a.C.) relata en su obra *Historiae* que la alimentación de los esclavos que construían las pirámides estaba suplementada con ajos, porque se creía que tenían un efecto fortalecedor y vigorizante; por ese mismo motivo, los atletas olímpicos de la Grecia clásica, los legionarios y los gladiadores romanos no dudaban en llevarse unos ajos consigo, para masticalos cuando fuera necesario. En el siglo I d.C., Dioscórides se refiere al ajo, en su obra sobre remedios naturales, como facilitador para eliminar flatulencias. Las expediciones españolas del siglo XV llevaron el ajo hasta el continente americano, pero su consumo como suplemento dietético no se popularizó hasta la década de 1990 en Estados Unidos, y posteriormente en otros lugares.

El ajo pertenece al género de plantas *Allium* (cebolla, ajo, chalotes, puerro, cebolletas, etc.), que se caracterizan por un alto contenido en compuestos organosulfurados y antioxidantes, además de vitaminas, aminoácidos, fructooligosacáridos y otros micronutrientes. Según cómo se procese el ajo, los organosulfurados se convierten en distintos derivados a los que se les atribuyen diferentes propiedades saludables. Así, si el ajo crudo se corta o se machaca, da lugar a la alicina; con la cocción, en cambio, se destruye la alicina, y se liberan adenosina y ajoeno, que actúan como anticoagulantes. Los suplementos de ajo parecen tener un potencial efecto antihipertensivo.

Las supuestas propiedades anticancerígenas del ajo, como muestra esta evaluación, no están justificadas. El riesgo de padecer cáncer se debe a múltiples factores, tanto genéticos como medioambientales y de estilo de vida. Entre estos últimos, la dieta tiene un importante papel, ya que el mantenimiento de unos hábitos alimentarios saludables podría prevenir en torno a un tercio de los casos de cáncer.

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia
nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343