# ¿La leche causa cáncer?



La genética y los factores medioambientales contribuyen al desarrollo del cáncer. Se estima que el 30% aprox. de las muertes atribuidas al cáncer están relacionadas con una pobre nutrición y estilo de vida.



Algunos componentes de la leche y los productos lácteos como el calcio, la vitamina D, el ácido butírico y las proteínas pueden tener un efecto protector contra el cáncer.



Es el tercer tipo de cáncer más frecuente y representa la segunda causa de muerte por cáncer.

### Prevención

Una alimentación saludable, con una limitada ingesta de alcohol y carnes rojas procesadas, con un mayor consumo de frutas, verduras y hortalizas, un adecuado aporte de calcio y vitamina D, y el mantenimiento de un peso saludable.

3 – 4 raciones de lácteos diarias han demostrado mayor protección frente al cáncer de colon.

Otros componentes de los lácteos como el ácido linoleico conjugado (CLA), caseína y el ácido butírico han demostrado su efecto protector.





## LECHE Y CÁNCER DE MAMÁ

El cáncer de mamá es con diferencia el cáncer más frecuente en mujeres y el que más mortalidad provoca después del cáncer de pulmón.



#### Prevención

Componentes como el calcio, la vitamina D, el ácido linolénico conjugado (CLA), los ácidos butíricos, ruménico y vaccénico, así como a los ácidos grasos ramificados y las proteínas ricas en cisteína, pueden ejercer un efecto protector.

**LECHE Y CÁNCER** 

El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de los países occidentales.

## Prevención

El calcio y la vitamina D, puede protegernos del cáncer de próstata.



- WHO. 2011b. Cancer Key facts about cancer [web page].
- FAO & WHO. 2010. Interim summary of conclusions and dietary recommendations on total fat & fatty acids. From the joint FAO/WHO expertconsultation on fats and fatty acids.
- FAO. Milk and dairy products in human nutrition. Roma. 2013.