

Hábitos dietéticos saludables contra el cáncer gástrico

- **Un nuevo estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) revela unos hábitos alimentarios saludables podrían prevenir hasta un 30% de los tumores de estómago.**
- **La investigación, integrada en el proyecto MCC-Spain, refuerza la idea de que las recomendaciones nutricionales deben tener en cuenta patrones de dieta en lugar de alimentos individuales.**

Madrid, 5 de diciembre de 2017.- Adoptar hábitos dietéticos que se alejan del patrón de dieta Occidental en favor de una dieta Mediterránea, podría reducir sustancialmente el riesgo de desarrollar cáncer de estómago. Se trata de una nueva evidencia científica descubierta por investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III. El estudio, liderado por Adela Castelló y Nuria Aragonés, ha sido publicado recientemente en la prestigiosa revista científica *Gastric Cancer*.

MCC-Spain, cómo influyen los factores ambientales en tumores frecuentes

El cáncer de estómago es el tercer tumor con mayor mortalidad en el mundo, debido a su baja tasa de supervivencia tras el diagnóstico. Por ello, es de vital importancia llevar a cabo estudios orientados a la prevención que eviten el desarrollo de este tumor maligno como medida fundamental para atajar los efectos de esta enfermedad en la población. El proyecto MCC-Spain, impulsado por el CIBERESP y del que forma parte este reciente estudio, cuenta con la colaboración de investigadores de 11 comunidades autónomas españolas y busca aportar nueva información sobre factores de riesgo y posibles estrategias de prevención. “MCC-Spain es el mayor estudio multicaso-control llevado a cabo en España para identificar factores ambientales y de hábitos de vida -incluyendo la dieta- asociados al desarrollo de tumores frecuentes o con alta mortalidad como el cáncer de estómago”, sostiene la investigadora del CIBERESP Nuria Aragonés.

En esta investigación, en la que participaron 295 pacientes con adenocarcinoma de estómago y 3.040 personas sanas de diez provincias españolas, se ha explorado la relación entre el riesgo de tener un adenocarcinoma gástrico y tres patrones de dieta que caracterizan los hábitos alimentarios de la población española. Por un lado, el patrón **Occidental** representa un tipo de dieta con alto consumo de productos lácteos grasos, granos refinados, carne procesada, bebidas azucaradas, dulces, comida preparada y salsas. Por otro lado, el patrón **Prudente**, es característico de personas que parecen estar preocupadas por su peso y consumen productos lácteos bajos en grasas, granos integrales, frutas,



verduras y zumos. Finalmente, los individuos que siguen un patrón **Mediterráneo**, presentan también un elevado consumo de frutas y verduras, pero añaden a su dieta pescado, patatas hervidas, legumbres y aceite de oliva y prefieren consumir las frutas enteras en lugar de ingerirlas en zumos.

Los participantes del estudio MCC-Spain con una alta adherencia al patrón de dieta **Occidental** mostraron el **doble de riesgo** de desarrollar un adenocarcinoma de estómago que los individuos con una baja adherencia a esta dieta. Por otro lado, una alta adherencia al patrón de dieta **Prudente**, **no se asoció** con el riesgo de este tumor; mientras que los participantes con adherencias altas al patrón **Mediterráneo** presentaron la **mitad de riesgo** de desarrollar un tumor maligno de estómago que aquellos con adherencias bajas. Según apunta Adela Castelló, “Este último resultado es especialmente importante puesto que indica que para prevenir el cáncer gástrico no es suficiente con consumir una gran cantidad de frutas y verduras sino que además hay que añadir a la dieta productos ricos en grasas saludables como el pescado o el aceite de oliva y otros productos típicos de la dieta mediterránea como las legumbres”.

La investigadora Nuria Aragonés destaca que “Es importante ser cautos con las conclusiones del estudio. La dieta es uno más entre los factores de riesgo. Tener una dieta altamente concordante con el patrón Occidental no es sinónimo de desarrollar cáncer gástrico y seguir una la dieta Mediterránea no garantiza que pueda evitarse el desarrollo de este tumor”.

En cualquier caso, los resultados de este estudio confirman la necesidad de transmitir a la población que se debe reducir el consumo de los alimentos propios de patrón Occidental y aumentar la ingesta de alimentos característicos del patrón Mediterráneo. Según la Dra. Castelló, “Moderar el consumo de lácteos grasos, granos refinados (pan, pasta y arroz blancos), carnes procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas, etc.), refrescos azucarados, zumos, dulces, comida preparada y salsas en favor de una dieta con una alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva, podría reducir el riesgo de padecer cáncer de estómago a la mitad”.

Artículo de referencia:

Castelló A, Fernández de Larrea N., Martín V., Dávila-Batista V, Boldo E, Guevara M, Moreno V, Castaño-Vinyals G, Gómez-Acebo I, Fernández-Tardón G, Peiró R, Olmedo-Requena R, Capelo R, Navarro C, Pacho-Valbuena S, Pérez-Gómez B, Kogevinas M, Pollán M, Aragonés N; MCC-Spain researchers. High Adherence to the Western and Mediterranean dietary patterns and risk of gastric adenocarcinoma. *Gastric Cancer*. 2017 Nov 14. [doi: 10.1007/s10120-017-0774-x](https://doi.org/10.1007/s10120-017-0774-x).

Sobre el CIBERESP

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Economía, Industria y Competitividad– y está cofinanciado por FEDER. Su Área Temática de Epidemiología y Salud Pública –CIBERESP– está formada por 48 grupos de



investigación de excelencia, de carácter multidisciplinar y multicéntrico. Centra sus actividades en dos aspectos clave: conocer la magnitud y la distribución de los problemas de salud pública e identificar los factores determinantes de los mismos para evaluar la efectividad y la eficiencia de las intervenciones, ya sean éstas desde el ámbito de las políticas públicas o de las implementaciones prácticas de prevención y resolución.

El Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III

El Centro Nacional de Epidemiología es uno de los centros nacionales integrados en el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), un organismo público de investigación adscrito orgánicamente al Ministerio de Economía, Industria y Competitividad, a través de la Secretaria de Estado de Investigación Desarrollo e Innovación; y funcionalmente a este Departamento y al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Las principales misiones del ISCIII son: financiar, gestionar y ejecutar la investigación biomédica en España, desarrollar actividades de investigación, servicios de apoyo al Sistema Nacional de Salud y formación.

Más información

Departamento de comunicación CIBER
comunicacion@ciberisciii.es / 91 1718119