



Una nueva investigación reitera el papel de la dieta en la prevención del cáncer

- Un estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del Instituto de Salud Carlos III revela que una alimentación saludable podría prevenir hasta un 40% de tumores de colon distal y en torno a un 25% de los tumores de recto
- La investigación, integrada en el proyecto MCC-Spain, se une a otros 3 trabajos del grupo que ya mostraban efectos similares frente a tumores de mama, estómago y próstata agresivos, reforzando la idea de que las recomendaciones nutricionales deben tener en cuenta patrones de dieta en lugar de focalizarse en alimentos individuales

14 de Mayo de 2018.- Un nuevo estudio del proyecto de investigación MCC-Spain, puesto en marcha por el Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) ha reiterado el papel de la dieta en la prevención del cáncer. En este último caso, la investigación se ha centrado en la prevención del cáncer colorrectal y de recto y revelado que una alimentación saludable podría prevenir hasta un 40% de tumores de colon distal y en torno a un 25% de los tumores de recto. El estudio, liderado por Adela Castelló y Marina Pollán, investigadoras del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII, ha sido publicado recientemente en la prestigiosa revista científica *European Journal of Nutrition* (<http://rdcu.be/JUSY>).

Sin embargo el análisis advierte que un bajo consumo de grasas combinado con una elevada ingesta de frutas, verduras y productos integrales no es suficiente para prevenir el riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto y que la prevención eficiente de este tumor pasa por limitar el consumo de lácteos grasos, panes, arroces y pastas blancas, embutidos, hamburguesas, salchichas y otras carnes procesadas, refrescos azucarados, zumos, dulces, comida preparada y salsas en favor de una dieta con una alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva.

Tercer tumor mundial

El cáncer colorrectal es el tercer tumor más diagnosticado en el mundo con cerca de 1.4 millones de nuevos casos en 2012 y una predicción de 2.4 millones de diagnósticos anuales a partir del 2035. Estudios anteriores sugieren que aproximadamente 1 de cada 3 tumores malignos y 1 de cada 2 casos de cáncer colorrectal son atribuibles a factores de riesgo modificables relacionados con la dieta, la actividad física y el peso. Estas cifras ponen de manifiesto la importancia de la prevención en la lucha contra el avance de esta enfermedad.

El proyecto MCC-Spain, impulsado por el CIBERESP y del que forma parte este estudio, cuenta con la colaboración de investigadores de 12 provincias pertenecientes a distintas áreas del territorio Español, garantizando así la representación de las distintas dietas que coexisten en nuestro país. “MCC-Spain es el mayor estudio de casos y controles hecho en España para investigar la influencia de factores ambientales –incluyendo la dieta– en el origen de tumores frecuentes como el cáncer mama, próstata, estómago y de colon y recto”, sostiene la investigadora y Directora Científica del CIBERESP Marina Pollán.

En esta investigación, en la que participaron 1629 pacientes con cáncer de colorrectal y 3509 personas sanas, se ha explorado la relación entre el riesgo de cáncer colorrectal y tres patrones de dieta que caracterizan los hábitos alimentarios de la población española: El patrón Occidental incluye a los individuos que consumen gran cantidad de productos lácteos grasos, granos refinados, carne procesada, bebidas calóricas, dulces, comida rápida y salsas; el patrón Prudente, es característico de personas que consumen productos lácteos bajos en grasas, granos integrales, frutas, verduras y zumos; y el patrón Mediterráneo, es el caracterizado por un elevado consumo de pescado, patatas hervidas, frutas enteras, verduras, legumbres y aceite de oliva y un bajo consumo de zumos.

Los participantes con una alta adherencia al patrón Occidental doblaron su riesgo de desarrollar un tumor en el colon distal y presentaron un 46% más de riesgo de tener un cáncer

de recto que los participantes con bajas adherencias a este patrón. Por otro lado, mientras que el patrón Prudente no mostró efecto alguno sobre el riesgo de cáncer colorrectal, una alta adherencia al patrón Mediterráneo se asoció con una reducción del riesgo de cáncer colorrectal de en torno a un 30-40% para todas las localizaciones (hasta un 45% en el caso de las mujeres).

Según apunta Adela Castelló, “Este último resultado es especialmente revelador, puesto que indica que para prevenir el cáncer colorrectal no es suficiente con moderar el consumo de grasas e ingerir una gran cantidad de frutas, verduras y granos integrales 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 y consumir las frutas enteras en lugar de tomarlas en zumo”.

La Dra. Pollán añade, “Es importante tener en cuenta que este el efecto nocivo del patrón occidental y/o protector del patrón mediterráneo también lo hemos observado para tumores de mama, estómago y próstata agresivo, en otros trabajos liderados por nuestro grupo dentro del proyecto MCC-Spain. Por tanto, las recomendaciones basadas en estos resultados servirían para reducir el riesgo de los tumores más frecuentes en nuestra población”.

Las investigadoras concluyen que, en base a este y otros estudios previos del grupo, limitar el consumo de lácteos grasos, panes, arroces y pastas blancas, embutidos, hamburguesas, salchichas y otras carnes procesadas, refrescos azucarados, zumos, dulces, comida preparada y salsas en favor de una dieta con una alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, frutos secos, pescado y aceite de oliva podría prevenir un elevado porcentaje de tumores de mama, estómago, próstata y colon y recto.

Artículo de referencia:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-018-1674-5>

Full-text view-only version: <http://rdcu.be/JUSY>

Otros trabajos importantes en esta línea de investigación:

[http://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(17\)30508-X/fulltext](http://www.maturitas.org/article/S0378-5122(17)30508-X/fulltext)

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10120-017-0774-x>

[http://www.jurology.com/article/S0022-5347\(17\)77385-5/fulltext](http://www.jurology.com/article/S0022-5347(17)77385-5/fulltext)

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.