

Un estudi demostra per primer cop que la dieta mediterrània protegeix contra el càncer d'estómac

En les persones que mengen més bé baixa un 33% el risc de tenir aquest tumor

● Un estudi que s'ha fet en més de 480.000 persones d'entre 35 i 70 anys de deu països europeus i que ha durat prop de nou anys ha posat de

relleu l'important efecte protector que la dieta mediterrània té contra el càncer gàstric. L'estudi, en el qual han participat científics catalans, conclou que les persones que seguei-

xen més estrictament aquesta dieta tenen fins a un 33% menys de possibilitats de desenvolupar tumors gàstrics, que, si bé son poc freqüents, són molt agressius.

A les 485.044 persones que han participat en l'estudi se'ls va fer un seguiment durant prop de nou anys i es van recollir dades sobre la dieta i els estils de vida. Totes les persones van rebre una puntuació del 0 al 18 segons el seu seguiment de la dieta mediterrània, una dieta basada en un elevat consum de fruita, verdura, cereals, llegums, fruita seca, peix i oli d'oliva, un consum moderat d'alcohol i un consum baix de làctics i carn. Després de nou anys de seguiment, 449 dels participants en l'estudi van desenvolupar càncer gàstric. Segons l'estudi, els individus amb una puntuació més bona, és a dir, amb més seguiment de la dieta mediterrània, tenien un 33% menys de possibilitats de desenvolupar aquest tipus de tumors que els que tenien una puntuació més dolenta. El treball també conclou que cada punt de més, la qual cosa implica uns canvis mínims en la dieta, confereix un 5% més de protecció. I és que, segons els autors de l'estudi, si bé la influència de cada aliment pot ser feble, l'efecte simultani del conjunt de components de la dieta mediterrània confereix una important protecció contra el càncer gàstric.

Fins ara, s'havia demos-



El consum freqüent de peix forma part de la dieta mediterrània. / JOSÉ CARLOS LEÓN

trat la relació del càncer gàstric amb la infecció pel bacteri *Helicobacter pylori*. I alguns estudis havien suggerit, no pas demostrat, que el consum de fruita i verdura redueix el risc de tenir-ne mentre que els productes fumats i salats i l'obesitat n'augmenten el risc.

L'estudi ha estat elaborat per la xarxa EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study), i hi han participat científics de l'Institut Català d'Oncologia i de l'Institut d'Investigació Biomèdica de Bellvitge. I ha estat publicat en l'*American Journal of Clinical Nutrition*.

1.200 casos a Catalunya

● A Catalunya cada any es diagnostiquen uns 1.200 casos de càncer d'estómac, segons dades del Registre Gironí del Càncer, l'únic registre d'aquest tipus a Catalunya. D'aquests casos, 700 es diagnostiquen en homes i 500, en dones. Rafael Marcos, del registre, explica que tot i que la incidència d'aquest tipus de càncer ha baixat en els darrers quinze anys a causa dels canvis introduïts en la dieta i també per la millora en la conservació dels aliments, la mortalitat és alta perquè quan la malaltia comença a donar símptomes sovint està en una fase ja avançada. Així, el tumor gàstric és el responsable, cada any a Catalunya, de 500 morts entre els homes i de 300 morts en les dones. Amb tot, Marcos afegeix que la supervivència cinc anys després que el pacient hagi rebut tractament ha millorat i ha passat del 19% (anys 1985-89) al 30% (anys 1995-99). El càncer d'estómac representa el 4% de tots els càncers en homes i dones. «És un càncer poc freqüent, però molt agressiu», afirma Marcos.