



Se cree que la fruta protege del cáncer. JUPITER

La protección del cáncer por la fruta es «muy pequeña»

El seguimiento de 500.000 europeos revela que el riesgo se reduce mínimamente

AINHOA IRIBERRI
MADRID

Aumentar el consumo de frutas y verduras es el punto tercero del Código Europeo contra el Cáncer y una de las medidas más básicas que, hasta ahora, se consideraba que podían contribuir a la prevención de las enfermedades oncológicas. Sin embargo, un estudio publicado en la última edición del *Journal of the National Cancer Institute* desvela que la asociación entre el consumo de frutas y verduras y la reducción del cáncer es "muy pequeña" aunque, puntualizan, "dada la pequeña magnitud de la conexión observada, se debe aplicar la cautela a la hora de interpretar los resultados".

El trabajo del que se saca esta conclusión es uno de los estudios epidemiológicos más multitudinarios de Europa. Se trata del estudio EPIC, que lleva siguiendo a alrededor de 500.000 individuos de diez países europeos (incluyendo a 50.000 españoles) durante

una media de ocho años.

Según el responsable de la parte española del EPIC, el investigador del Instituto Catalán de Oncología Carlos Alberto González, "aunque débil, el efecto protector de la fruta y verdura es importante". La reducción -del 2,5%, si se añaden dos porciones extra de frutas y verduras a la dieta habitual, según el World Cancer Research Fund- tiene, para González, "una importancia considerable para el conjunto de la población".

Este investigador apunta a algunas limitaciones del trabajo que pueden influir en los débiles resultados. "El análisis se ha hecho sobre el cáncer en general, pero hay que tener en cuenta el efecto de la dieta en distintas localizaciones tumorales", subraya. González recalca que otros subanálisis del EPIC han demostrado asociaciones positivas, por ejemplo, entre la ingesta de fruta y un menor riesgo de cáncer de pulmón.

Algunos grandes estudios epidemiológicos estadounidenses ya habían fracasado a la hora de demostrar una asociación fuerte entre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de cáncer. •