

# Diversos estudis avalen que la dieta mediterrània redueix el risc de tumors

■ Els experts destaquen els beneficis que aporta aquest patró alimentari en conjunt ■ Un treball constata que protegeix del càncer d'estómac

**Marta Clércoles**  
BARCELONA

Diversos estudis han constatat els beneficis que molts aliments inclosos en la dieta mediterrània tenen sobre la salut. Des de l'oli d'oliva fins a les fruites i verdures fresques, la fruita seca i el vi, aquest darrer sempre consumit amb moderació. Però, més enllà de treballs centrats en productes concrets, la recerca en aquest àmbit cada cop apunta més en la direcció de considerar que el gran benefici per a la salut l'ofereix la dieta mediterrània en conjunt.

Aquesta és la línia que segueix l'estudi internacional EPIC (*European perspectives investigation into cancer*), presentat en el darrer Congrés de la Dieta Mediterrània, segons el qual les persones que tenen un patró alimentari molt proper a la dieta mediterrània tenen fins a un 33% menys de probabilitat de desenvolupar un càncer d'estómac. El treball, en el qual van participar científics de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i de l'Institut Idibell, va aparèixer publicat a la revista *American Journal of Clinical Nutrition*.



El consum de fruita és un dels pilars de la dieta mediterrània tradicional ■ AVUI

## La xifra

# 25

percent dels casos de càncer colorectal podrien evitar-se amb la dieta mediterrània, segons l'OMS.

L'estudi va incloure 485.044 persones de 35 a 70 anys de deu països europeus, als quals se'ls va fer un seguiment durant nou anys tant de la dieta com dels estils de vida. Transcorregut aquest temps, 449 persones havien desenvolupat càncer gàstric, un dels tumors

més letals. Entre els individus que tenien més adhesió a la dieta mediterrània la incidència de la malaltia va ser un 33% menor. Segons els autors del treball, més enllà de la influència de cada aliment, el que realment confereix una protecció important contra el càncer d'estómac és "l'efecte simultani del conjunt de components de la dieta mediterrània".

El concepte tradicional de dieta mediterrània es basa en un elevat consum de fruites, verdures, cereals, fruita seca, llegums, peix i oli d'oliva, i un baix consum de productes lactis i de carn. ■

## Cada cop més allunyats de la nostra herència

Els països de la conca mediterrània estan abandonant una de les seves millors herències. La tan lloada dieta mediterrània cada cop té menys seguidors allà on aquest patró alimentari s'ha mantingut durant segles. Un estudi de la Fundació Dieta Mediterrània constata que tots els països de la regió se n'han anat allunyant, amb Grècia, Albània, Turquia i l'Estat espanyol al capdavant. Iran és el país on més s'ha mantingut la dieta.