

LA TRIBUNA

Abel Mariné

Professor emèrit de nutrició i bromatologia
Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona

Alimentació i càncer

El propassat 4 de febrer s'ha celebrat el Dia Internacional de Lluita contra el Càncer. Com que els problemes que afecten la població són molts, i no es poden tenir tots presents alhora, hi ha una profusió de dies mundials, europeus o nacionals amb la finalitat que, si més no un cop l'any, es prengui consciència de qüestions importants i es contribueixi a actuar en conseqüència. Només al febrer, a més del Dia del Càncer, tenim el Dia Internacional contra la Mutilació Genital Femenina, la Jornada Mundial de les Persones Malaltes, el Dia Europeu de la Salut Sexual (precisament el 14, Sant Valentí!), el Dia Internacional de la Llengua Materna (no sé si a l'Estat espanyol en són gaire conscients, d'aquest), el Dia Nacional del Trasplantament i el Dia Mundial de les Malalties Rares. Relacionats amb la salut hi ha molts dies en el decurs de l'any (de la sida, la diabetis, la tuberculosi...)

El càncer, i també les malalties cardiovasculars, són grans problemes de salut del nostre temps. Cada any moren de càncer al món uns 7,6 milions de persones, no gaire lluny de la població de Catalunya. Els progressos de la medicina per tractar el càncer són notables, i una manifestació de la qualitat de la recerca biomèdica catalana són les aportacions que en aquests sentit fan, aquí i a fora, molts

dels nostres científics, com el metge Josep Baselga o el farmacèutic Joan Massagué. Però el càncer no està resolt i, com en qualsevol qüestió de salut, la prevenció és essencial. Per això els organismes sanitaris insisteixen que no fumar, protegir-se de manera adient del sol, menjar de manera equilibrada i fer exercici regularment són les millors opcions per reduir el risc de càncer. Amb això només reduïm el risc, que ja és molt, però les causes del càncer són complexes i, de moment, no sempre evitables.

Permeteu-me un incís per il·lustrar una curiositat espanyola sobre el tabac, ara tan de moda. El Codi Alimentari Espanyol, de 1967, norma legal de fet obsoleta però no derogada, l'inclou en el capítol d'aliments estimulants i derivats, amb el cafè, el te, el cacau i la xocolata, probablement per considerar que els productes del tabac entren en contacte amb la mucosa oral i, en part, són ingerits. Curiositats a part, el tabac provoca entre el 80 i 90% de les morts per càncer de pulmó i també està implicat en altres càncers.

L'alimentació equilibrada ajuda a disminuir el risc de càncer, i, com diuen González-Svaretz i Agudo, de l'Institut Català d'Oncologia, en un article publicat l'any 2001 a la revista *Treballs de la Societat Catalana de Biologia*: "Encara que persisteixen



JORDI SOLER

Una dieta adient millora la nostra salut i ens ajuda a protegir-nos de les anomenades malalties de la civilització

en dubtes seriosos, incerteses i inconsistències, sorgeixen conclusions sòlides respecte del potencial efecte protector de l'alimentació, principalment de la fruita i de la verdura". Les dades científiques no sempre són rotundes, però podem afirmar que menjar força fruita i hortalisses és bo per a moltes coses, i també per contribuir a prevenir el càncer. En aquest article

també recorden el paper positiu d'evitar l'excés de calories i alcohol i de l'augment de l'activitat física. El mateix podríem dir pel que fa als trastorns cardiovasculars. Per tant, una dieta adient millora la nostra salut i ens ajuda a protegir-nos de les anomenades malalties de la civilització. Per descomptat, cal que els aliments estiguin lliures de nivells no acceptables de pesticides i altres contaminants, molts dels quals, ingerits en excés durant llargs períodes, poden augmentar el risc de càncer.

Entre les verdures i hortalisses n'hi ha una de ben nostra, i ara és el temps de consumir-la: els calçots. Doncs bé, gràcies als estudis dels grups dels professors de la Universitat de Barcelona Joan M. Llobet (facultat de Farmàcia) i Amàlia Lafuente (facultat de Medicina), sabem que aquesta "ceba dolça i festiva", com l'anomenava en aquest diari l'any 2009 Imma Martínez, és una de les hortalisses amb una activitat que pot ajudar a protegir enfront del càncer més elevada.

El plaer de menjar calçots és bo per a la nostra salut i a qualsevol edat, perquè el risc de càncer augmenta quan ens fem vells, per això s'ha dit que "viure és cancerigen", però si adoptem hàbits saludables, entre altres coses menjar força fruita i hortalisses (calçots inclosos), ho serà menys.