



La dieta, l'esport i el pes poden prevenir fins al 30% dels tumors cancerígens

Les dietes riques i variades en fruites i verdures són protectores d'una bona quantitat de tumors, com també els aliments rics en fibra

Calidoscopi

EFE | MADRID

■ Una dieta saludable, acompanyada d'activitat física moderada i un control del pes, pot prevenir entre el 15 i el 30% dels tumors. Aquestes són les estimacions que fan els investigadors en oncologia sobre la relació entre el càncer i la nutrició, un factor determinant en l'aparició d'alguns tumors, com el de còlon i pròstata, tal com han evidenciat alguns estudis. Sobre aquests estudis ha parlat el doctor Antonio Agudo, investigador del Programa d'Investigació en Epidemiologia del Càncer de l'ICO (Institut Català d'Oncologia), en un acte organitzat per la Fundació Sandra Ibarra, a l'avantsala del Dia Nacional de la Nutrició.

Un dels aliments especialment important en la prevenció del càncer de còlon i pròstata, el que es dona amb més freqüència si sumem els casos d'homes i dones, és el tomàquet. I ho és perquè és molt ric en una substància que es coneix com licopè, que és la que proporciona als tomàquets seu color vermell característic.

Però, en general, es pot dir, segons Agudo, que les dietes riques i variades en vegetals, fruites i verdures són protectores d'una bona quantitat de tumors, com ho són també els aliments rics en fibres, encara que no de tants càncers.

«Una dieta que sigui el més natural possible, que els aliments i que la forma de preparació i cuinar no siguin gaire elaborats, que tingui un component important de productes d'origen vegetal i rics en fibra, i que a més sigui variada, en general tendeix a resultar beneficiosa», ha afirmat el doctor.



El tomàquet ajuda en la prevenció dels càncers de còlon i pròstata

Estudis experimentals en animals també apunten a la soja, rica en estrògens vegetals, com una substància protectora del càncer de mama, però els realitzats en els humans no han estat fins al moment conclouents en aquest sentit.

Els estudis desenvolupats en poblacions asiàtiques, que tenen un consum molt elevat de soja, sí que han assenyalat a aquesta substància com a protectora del càncer de mama, però aquest efecte no s'ha apreciat en els que s'han fet als països occidentals, motiu pel qual el doctor considera necessari seguir investigant.

Pel que fa al càncer de mama, el més freqüent entre les dones, segons Agudo, no hi ha un coneixement tan afinat sobre el tipus d'aliments que el poden prevenir. Tanmateix, sí que se sap amb certesa, perquè ho han assenyalat diversos estudis, és que l'alcohol és un factor de risc en tal mesura que es pot dir que per cada deu grams

d'ingesta d'etanol pur incrementa el risc de tenir un càncer de mama en el 10%.

Un altre factor de risc és l'obesitat, de manera que per cada cinc punts de guany de l'índex de massa corporal la probabilitat de tenir un càncer de mama augmenta entre el 9 i el 12%.

Per això, un protector d'aquest càncer és l'activitat física, i que es faci de forma regular.

Hi ha altres factors que hi influeixen però no n'hi ha evidències, només sospites i un és que el patró de la dieta mediterrània i l'oli d'oliva, en primer lloc, és un dels elements protectors.

El que sembla clar és que un consum excessiu de carn pot acabar sent un element de risc per a l'aparició del càncer tot i que tampoc es pot dir que «prendre carn és cancerígen». «Però menjar-ne en excés incrementa la probabilitat de desenvolupar un càncer, sobretot de còlon», precisa.