



## ABC NUTRICIÓN

# Tomates para prevenir el cáncer de próstata

▶ Son ricos en licopeno, un antioxidante que actúa contra el daño celular y en el ADN

CRISTINA GARRIDO

**D**a color y sabor a las ensaladas, es la base del gazpacho, salmorejo y sofrito, y en salsa anima cualquier plato. El tomate es una de las hortalizas estrella de la dieta mediterránea y beneficia nuestra salud. Ha demostrado ser un aliado en la prevención del cáncer de próstata, el más frecuente entre los hombres españoles. Así lo han concluido diversos estudios en la última década. El más reciente, publicado en agosto en la revista médica «Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention», concluyó que tomar diez porciones de tomate a la semana (cada porción equivale a un tomate mediano o 150 ml. de jugo de tomate) reduce en un 18% el riesgo de de-

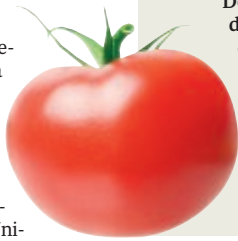
sarrollar la forma más común de cáncer masculino. Los participantes del estudio que mantenían una ingesta óptima de selenio, calcio y licopeno –un pigmento vegetal con capacidad antioxidante que lucha contra las toxinas que causan daño celular y en el ADN– tenían un menor riesgo de desarrollar este tipo de tumor. Pero fueron los tomates y sus derivados la opción con mayor concentración de licopeno, los que demostraron más beneficio.

«Nuestros hallazgos sugieren que los tomates pueden jugar un papel importante en la prevención del cáncer de próstata. Y aunque serán necesarios más estudios para confirmar estos resultados, los hombres deberían incluir en su dieta una amplia variedad de frutas y verduras, mantener un peso saludable y ser activos físicamente», asegura Vanesa Er, de la Escuela de Medicina Social y Comunitaria en la Uni-

### Sofrito para proteger el corazón

El sofrito de toda la vida, con tomate, aceite de oliva, ajo y cebolla es un aliado de la salud cardiovascular por su riqueza en polifenoles y carotenoides, ambos con capacidad antioxidante. Así lo recoge un estudio de la Universidad de Barcelona y la red CIBERobn. «Con un consumo diario de 120 gramos de sofrito –añadido a la pasta, por ejemplo– la ingesta de polifenoles totales es de 16 a 24 miligramos por porción y de 6 a 10 miligramos en el caso de los carotenoides», señala Rosa María Lamuela, investigadora de la UB y responsable del trabajo. Respecto al aceite, los científicos recomiendan

utilizar mejor el de oliva virgen que el de girasol. De hecho, están buscando la proporción ideal de los cuatro ingredientes, y parece que la presencia de un 10% de aceite de oliva extra virgen ofrece muy buenos resultados.



versidad de Bristol, y autora principal del estudio. «Al licopeno se le atribuye una capacidad antioxidante importante, propiedades antiproliferativas y que mejora la función inmunitaria, pero los estudios no clarifican por qué tiene esa afinidad por la próstata», explica a ABC el doctor Antonio Agudo, investigador del Programa de Investigación en Epidemiología del Cáncer del Instituto Catalán de Oncología. Además, a diferencia de otros antioxidantes como la vitamina C, el licopeno no se destruye al cocinarlo. Es más, en forma de salsa aumenta su capacidad de absorción porque la grasa, por ejemplo del aceite de oliva, favorece su absorción.

En la prevención de algunos tipos de cáncer, la dieta puede actuar como un factor protector o de riesgo, pero siempre que se repita un patrón. «Comer un día bien no te protege ni comer un día mal te pone en riesgo», apunta el doctor Agudo. Para prevenir la aparición de carcinomas motivados por una mala dieta, la oncóloga del Hospital Central de Asturias, Paula J. Fonseca y autora del libro «Comer para vencer el cáncer» recomienda beber siempre agua, no sustituirla por refrescos, y hacer ejercicio físico. «Es en la grasa abdominal donde se producen hormonas nocivas para la próstata», advierte. Además aconseja potenciar la ingesta de vitaminas A (vegetales de colores vivos), C (cítricos) y E (aceite de oliva o nueces) porque son «antioxidantes».