# Dieta saludable para la prevención del cáncer

Paula Jiménez Fonseca*, Alberto Carmona Bayonas**

*Servicio Oncología Médica. Hospital Universitario Central de Asturias, Oviedo (España)
**Servició de Oncología Médica y Hematología. Hospital Universitario Morales Meseguer. Murcia

**«Si se adopta un estilo de vida sano, se pueden prevenir dos de cada tres cánceres y mejorar la salud general»**

El cáncer es, junto con las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en nuestro país. Se trata de la enfermedad con mayor impacto socioeconómico por las secuelas que causa y el elevado coste de los tratamientos.

La edad es la causa más frecuente de cáncer por un acúmulo de mutaciones celulares inducidas principalmente por carcinógenos ambientales. Por ello, con el envejecimiento de la población, su incidencia aumenta. Al mismo tiempo, los tratamientos son cada vez más eficaces, e incluso en estadios avanzados es posible la curación. El superviviente, término recientemente acuñado para pacientes que superan un cáncer, está expuesto no sólo a la recurrencia, sino también a un segundo tumor.

En este contexto, seguir una dieta saludable, como se explica a continuación, contribuye a prevenir el cáncer y a reducir el riesgo de recurrencia de una segunda neoplasia.

## ¿Puede una dieta equilibrada reducir el riesgo de padecer cáncer?

La respuesta es que sí, y un ejemplo de ello es el cáncer de estómago, que hasta el año 1988 fue el cáncer más frecuente en España y la primera causa de muerte por cáncer en el mundo. La conservación de la comida en sistemas fri-

©Olha_Afanasieva/iStock/Thinkstock

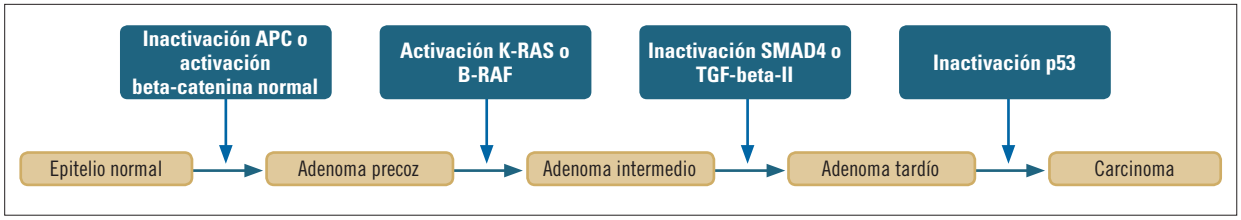


**Figura 1.** Proceso en múltiples pasos desde epitelio normal a cáncer de colon. La figura muestra cómo, por acción de distintos carcinógenos, el epitelio del colon acumula mutaciones hasta llegar a desarrollar un cáncer

goríficos reduce la ingesta de alimentos en conserva y en salazón, que contienen carcinógenos (nitrosaminas). Además, el frío evita el desarrollo de las bacterias que contaminan dichos alimentos, como *Helicobacter pylori*, asociada a este cáncer (sobre todo el subtipo CagA+). Asimismo, desde que disponemos de frigoríficos ha aumentado el consumo de alimentos frescos. Todo ello ha contribuido a la disminución del número de cánceres de estómago diagnosticados en nuestro país, siendo en la actualidad el noveno tumor, cuando en los años ochenta era el primero en incidencia[1]. Por el contrario, otro cáncer digestivo, el colorrectal, ha aumentado mucho en los últimos años, superando en frecuencia al cáncer de pulmón, lo que se asocia al cambio en los hábitos alimentarios de los países desarrollados, al sedentarismo y a la obesidad: dietas hipercalóricas, elevado consumo de grasas animales, estreñimiento, escasa actividad física, ingesta de cantidades insuficientes de agua (<2 litros)[2]. Durante años, los países mediterráneos, gracias a su dieta rica en aceites vegetales y en alimentos con fibra, como frutas, verduras y cereales integrales, tuvieron una incidencia de cáncer colorrectal inferior al resto de países europeos, pero en la actualidad esta incidencia se está igualando[1].

## Efecto de la dieta en la génesis del cáncer

### Génesis del cáncer

Para la prevención del cáncer es fundamental comprender que esta enfermedad no es un suceso, sino un proceso que tiene lugar tras una serie de cambios genéticos, la mayoría de las veces producidos por exposición a agentes carcinógenos externos, y menos frecuentemente heredados. Por ello, se requieren más de 10 años de exposición a agentes dañinos, carcinógenos, para desarrollar cáncer. Esto explica que una sola transgresión dietética (una única comida excesiva) no origine un cáncer y, en cambio, sí lo haga una dieta inadecuada mantenida en el tiempo. Un ejemplo de que el cáncer se desarrolla en múltiples pasos es la evolución que sufre el intestino desde una situación normal hasta desarrollar pólipos adenomatosos y finalmente un cáncer colorrectal (figura 1)[3].

### Carcinógenos ambientales

Dado que dos de cada tres tumores se generan por carcinógenos ambientales, está claro que éstos deberían evitarse: el abandono del tabaco y el alcohol, una dieta equilibrada, el ejercicio físico regular y una adecuada protección solar son medidas básicas para la prevención. De todos ellos, se sabe que una adecuada alimentación ayudaría a prevenir el 35% de los cánceres (figura 2)[4].

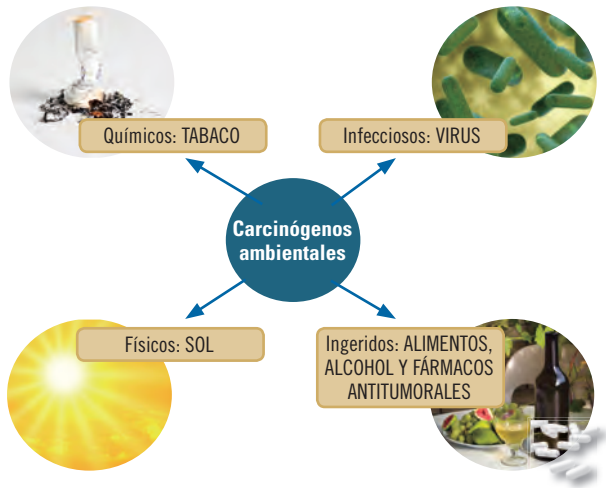


**Figura 2.** Carcinógenos ambientales. El tabaco, los alimentos refinados, la bollería industrial y los embutidos, el alcohol en cantidades altas, algunos fármacos antitumorales, ciertos virus (hepatitis, papiloma, virus de Epstein-Barr) y bacterias *(Helicobacter pylori),* y la exposición solar. Fuente: Fonseca PJ, Álvarez Álvarez B. Comer para vencer al cáncer. Oviedo: Nobel Ediciones, 2012; pp. 28

### Dieta y cánceres asociados

La dieta es el agente causal más importante de los cánceres del tracto digestivo:

- **Cáncer de estómago:** nitratos y nitrosaminas contenidos en conservas, alimentos envasados o en salazón, y bacterias como *Helicobacter pylori* que infectan alimentos en mal estado de conservación.
- **Cáncer de colon:** dietas hipercalóricas ricas en grasas animales, azúcares refinados y estreñimiento.
- **Cáncer de páncreas y vía biliar:** obesidad y diabetes.

También la dieta inadecuada se relaciona con cánceres hormonodependientes, como el de mama y útero en mujeres y el de próstata en hombres. En las mujeres menopáusicas, los ovarios dejan de funcionar y los estrógenos se producen

en la grasa depositada sobre todo a nivel abdominal. Por ello, las mujeres obesas tienen mayores niveles de estrógenos, lo que favorece el desarrollo de cáncer de mama[5] y útero[6]. Lo mismo ocurre en los varones, en los que el exceso de grasa aumenta los niveles de estrógenos, lo que potencia el crecimiento de la próstata[7] y la génesis de cáncer en dicha glándula.

## Prevención primaria del cáncer: Código Europeo Contra el Cáncer

Si se adopta un estilo de vida sano, siguiendo las recomendaciones señaladas a continuación, se pueden prevenir dos de cada tres cánceres y mejorar la salud general:

- No fume: si fuma, déjelo lo antes posible. Si no puede dejar de fumar, nunca fume en presencia de no fumadores.
- Evite la obesidad.
- Realice actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas: coma al menos 5 raciones al día. Limite el consumo de alimentos que contienen grasas de origen animal.
- Si bebe alcohol, ya sea cerveza, vino o licores, modere el consumo a un máximo de dos consumiciones o unidades diarias si es hombre o a una si es mujer.
- Evite la exposición excesiva al sol. Es especialmente importante proteger a niños y adolescentes. Las personas que tienen tendencia a sufrir quemaduras deben protegerse del sol durante toda la vida.
- Aplique estrictamente las recomendaciones de las autoridades competentes (Código Europeo Contra el Cáncer) destinadas a prevenir cualquier exposición a sustancias que puedan producir cáncer.
- A partir de los 25 años, las mujeres deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de cuello de útero.
- A partir de los 50 años, las mujeres deberían someterse a una mamografía para la detección precoz del cáncer de mama.
- A partir de los 50 años, los hombres y las mujeres deberían someterse a pruebas de detección precoz del cáncer de colon.
- Participe en programas de vacunación contra el virus de la hepatitis B.

## Recomendación del Código Europeo Contra el Cáncer: evite la obesidad

El índice de masa corporal (IMC) se calcula dividiendo el peso en kilos entre la altura en metros elevada al cuadrado, y según el valor se clasifica como: bajo (<18,5 kg/m$^2$), normal (18,5-24,9), sobrepeso (25-29,9), obesidad de grado 1 (30-34,9), obesidad de grado 2 (35-39,9), obesidad de grado 3 (>40 kg/m$^2$).

La obesidad[8] causa, aproximadamente, los siguientes porcentajes de cánceres: mama (9%), colon (11%), próstata (14%), vesícula biliar y páncreas (24%), riñón (25%), esófago (37%) y útero (39%).

La obesidad se debe más a la falta de actividad física y a la ingesta de dietas hipercalóricas que a la cantidad total de alimentos consumidos.

Para mantener un peso «ideal» (IMC de 18,5 a 24,9 kg/m$^2$), debe reducirse la proporción de grasa animal-grasa saturada en la alimentación diaria. Son ricos en grasas saturadas los siguientes alimentos: bollería (pasteles, magdalenas, bizcochos, donuts…), comida rápida o precocinada (hamburguesas, salchichas de Frankfurt, fabada enlatada…), manteca, piel de carne y pescado, sebo y vísceras animales, embutidos y conservas, y la leche o productos lácteos enteros.

> **«Un tercio de los cánceres, sobre todo los de colon, mama, útero y próstata, podrían prevenirse con la práctica de ejercicio físico diario, es decir, evitando el sedentarismo»**

### Consejos nutricionales para evitar la obesidad[9,10]

- Realizar cinco comidas al día evita la ansiedad por la comida. Cuantas más veces comamos y de forma más frecuente, menor será el apetito y menor la compulsión por la comida, por lo que necesitaremos menos cantidad para quedar saciados.
- Comer muy despacio, emplear unos 30 minutos, sentado, en un ambiente tranquilo y masticando bien cada bocado de alimento aumenta la sensación de saciedad.
- Si se tiene hambre entre las comidas, beber infusiones como té verde y/o comer piezas de fruta. El agua y los alimentos ricos en fibra, como la fruta, generan saciedad.
- Si durante la comida o la cena nos quedamos con hambre, podemos acompañarlas con caldos, ensalada de lechuga, espárragos, apio, berros, tomar setas o champiñones como guarnición y sandia o melón, que son alimentos ricos en fibra y agua, y por tanto hipocalóricos.
- No eliminar el pan ni la pasta de la dieta, pero evitar consumirlos con salsas. Siempre deben tomarse cantidades pequeñas, y a ser posible tienen que ser integrales.
- Eliminar las bebidas gaseosas y los zumos envasados, y sustituirlos por agua, infusiones, zumos caseros y leche semidesnatada. Esta última siempre fuera de las comidas. Durante la comida es preferible tomar siempre agua como bebida. Es mejor que la leche sea semidesnatada, ya que contiene menos grasa que la entera y, a la vez, permite una mejor absorción de la vitamina D y de calcio.
- Eliminar de la dieta las comidas precocinadas, enlatadas y envasadas, los productos con colorantes, los embutidos y la bollería, y sustituirlos por alimentos crudos y frescos o congelados.

## Tabla 1. «Top 10» de alimentos para prevenir la obesidad

| Orden | Efecto adelgazante: saciante, hipocalórico, diurético |
|---|---|
| 1 | Piña |
| 2 | Espárrago |
| 3 | Lechuga |
| 4 | Acelga |
| 5 | Alcachofa |
| 6 | Champiñón |
| 7 | Coles |
| 8 | Melón |
| 9 | Algas: *fucus*, laminaria, espirulina (evitar si se padece enfermedad o cáncer de tiroides) |
| 10 | Otros: calabacín, nabo, pepino, pimiento, melocotón, pomelo, chirimoya, apio |

- Reducir el azúcar, la sal y las salsas con que se condimentan las comidas, y sustituirlos por hierbas aromáticas como orégano, perejil, laurel, romero, pimienta…

### Alimentos hipocalóricos[9] indicados en personas obesas

Los alimentos recomendados para perder peso son (tabla 1):

- Saciantes: es decir, ricos en fibra, ya que al retener el agua aumentan el volumen en el estómago y producen sensación de plenitud. Entre estos alimentos se encuentran las verduras, las algas, las frutas y los alimentos integrales.
- Hipocalóricos: como las hortalizas, las verduras, las frutas, el pan y el arroz.
- Diuréticos: son ricos en potasio, y entre ellos se encuentran la patata, la acelga, la alcachofa, el tomate, la zanahoria, las setas, la calabaza, las fresas, el plátano, el melón y el melocotón.
- Alimentos que reúnen las tres propiedades anteriores: pertenecen a este grupo las acelgas, el calabacín, el champiñón, los nabos, el pepino y el pimiento, el melón, el melocotón, el pomelo, la chirimoya y las algas (como la espirulina), los espárragos, la piña, la lechuga, las coles y el apio.

La piña tiene efecto saciante, e ingerida antes de las comidas calma el apetito, lo que facilita una comida ligera. Tanto el fruto como el tallo son armas eficaces para combatir la obesidad asociada a la retención de líquidos y de grasa por su efecto anticelulítico y sus propiedades antiinflamatorias. Además, actúa como sustitutivo del jugo gástrico, favoreciendo la digestión sobre todo de proteínas, por lo que es un buen aliado en caso de gastritis crónica, digestiones pesadas y otros trastornos digestivos. También evita el aumento brusco de la insulina en sangre tras la ingesta de azúcares de absorción rápida (como los de los productos de bollería y bebidas gaseosas), lo que retrasa su transformación en grasas y su almacenamiento en el organismo.

©adrianciurea69/iStock/Thinkstock

Otro alimento adelgazante es la planta esparraguera. Su raíz seca puede tomarse en infusión. La parte terminal del tallo, los espárragos, tienen un efecto adelgazante por su alto contenido en fibra, que produce sensación precoz de plenitud tras la ingesta y un efecto laxante al aumentar el bolo intestinal, por lo que también evita el estreñimiento. Además, contiene pocas calorías, lo que lo convierte en el alimento ideal para acompañar cualquier plato. También tiene efecto diurético y depurativo, por lo que favorece la eliminación de líquidos, toxinas y desechos por la orina. Los espárragos blancos tienen mayor valor culinario, mejor sabor y mayor concentración de principios activos saludables que los verdes.

Las algas son muy utilizadas como alimentos en países asiáticos por su riqueza en minerales y en propiedades medicinales. En países occidentales como España, el *fucus*, la laminaria y la espirulina se utilizan por su efecto adelgazante. Son alimentos ricos en yodo y fibra, con poder tonificante, estimulante del metabolismo, saciante y laxante. Su alto contenido en yodo estimula la glándula tiroides, favoreciendo el consumo de energía o la activación del metabolismo. En este sentido, actúa de manera similar a como lo hace el hipertiroidismo, logrando acelerar la pérdida de peso. Por ello, estos alimentos ricos en yodo están indicados para combatir la obesidad, la bulimia y la celulitis, aunque son preferibles la piña y los espárragos por su efecto más natural. En pacientes con patología tiroidea, es preferible evitar el consumo de algas o hacerlo bajo supervisión médica.

Dado que las algas aportan gran cantidad de minerales y vitaminas (incluida la $B_{12}$, que suele ser deficitaria en dietas vegetarianas), constituyen un alimento adecuado para quienes siguen este tipo de dietas o cualquier otra dieta adelgazante durante periodos prolongados (superiores a 3-6

# Algunas decisiones no son fáciles de tomar

El sector experimenta cambios, el mercado ofrece nuevas oportunidades y su farmacia evoluciona y crece... Es el momento de decidirse por soluciones punteras, solventes y en constante desarrollo.

Más de 6.700 farmacéuticos ya lo han hecho, y gestionan sus farmacias de forma práctica, eficaz y rentable con **Farmatic Windows.**

Y ahora, también es posible integrar en **Farmatic Windows** la gestión de farmacias online, pues permite la conexión con los estándares de comercio electrónico más destacados (Magento, Prestashop, etc...) y soporte multitienda (web de parafarmacia, web de OTC...).

La atención personalizada de nuestros técnicos altamente cualificados le ayudará a tomar la mejor decisión e incorporar **Farmatic Windows** en su estrategia de negocio.

## ... otras sí

FARMATIC® Windows

## La decisión Inteligente

**MÓDULOS INTEGRADOS EN FARMATIC WINDOWS**

- FARMATIC **eCommerce**
- FARMATIC **Multialmacén**
- FARMATIC **Grupos**
- FARMATIC **Mobile**
- FARMATIC **Pdi**
- **Formulación Magistral**
- **Gestión DAC**
- **Homeosoft**

DESARROLLADO POR:

CONSOFT TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN

powered by glintt

www.farmatic.es

## Tabla 2. «Top 10» de alimentos para prevenir el cáncer

| Orden | Grupo | Alimentos | Contenido |
|---|---|---|---|
| 1 | Coles | Coliflor, brécol, col pura, col lombarda, coles de Bruselas, nabos | • Flavonoides y glucosinatos<br>• Indoles e isocianatos |
| 2 | Bulbos | Ajo y cebolla | • Compuestos sulfurados |
| 3 | Verduras rojizas | Tomate, zanahoria, calabaza, pimiento, remolacha | • Vitamina A<br>• Carotenos, licopeno |
| 4 | Cítricos | Naranja, limón, kiwi, pomelo, piña | • Vitamina C |
| 5 | Verduras verdes | Espinacas, repollo, acelgas, alcachofas, puerro, apio, berro | • Clorofila, fibra |
| 6 | Frutos rojizos | Fresas, uvas, moras, frambuesas, arándanos, granada, sandía, ciruelas | • Vitamina A<br>• Licopenos |
| 7 | Setas | *Shitake, maitake, reishi* | |
| 8 | Pescado azul | Salmón, atún, sardina, bocarte, trucha, bacalao, caballa | • Vitamina E<br>• Ácidos grasos poliinsaturados |
| 9 | Yogur natural (kefir)<br>Pan integral | | • Vitamina D, calcio, bifidobacterias<br>• Fibra |
| 10 | Aceite de oliva virgen | | • Vitamina E<br>• Ácidos grasos poliinsaturados |

meses) y para personas que se encuentren débiles, convalecientes o con anemia.

El agua y algunas infusiones ayudan a perder peso, sobre todo si se ingieren fuera de las comidas. Así, una infusión depurativa y adelgazante es aquella preparada con 20 g de raíz de esparraguera, hinojo, apio, ruscus y perejil en un litro de agua. La mezcla debe hervirse hasta que se consuma la mitad del agua, y después ha de ser filtrada. Otra infusión adelgazante, además de diurética y depurativa, puede prepararse añadiendo una cucharada de la mezcla de 20 g de flores de ortosifón, estigmas de maíz, hojas de fresno y 10 g de melisa y grama a un vaso de agua. Se deja hervir durante un minuto y reposar otros 10.

©dianazh/iStock/Thinkstock

### Recomendación del Código Europeo Contra el Cáncer: realice actividad física de intensidad moderada todos los días

La práctica regular de ejercicio físico (3-5 veces por semana) produce efectos beneficiosos para la salud en general y también para fortalecer el sistema inmunitario como defensa frente a las neoplasias.

Un tercio de los cánceres, sobre todo los de colon, mama[11], útero y próstata, podrían prevenirse con la práctica de ejercicio físico diario, es decir, evitando el sedentarismo.

La mejor actividad física diaria es la que no nos supone ningún esfuerzo adicional porque puede introducirse en nuestra rutina diaria. Por ejemplo: no utilizar ascensores en nuestro trabajo ni para subir o bajar a nuestra vivienda, hacer todos los desplazamientos en la ciudad a pie, dar o llevar mensajes en persona, y no por teléfono. Lo más adecuado es realizar una actividad dinámica de intensidad aeróbica (suave-moderada) y con bajo impacto (como nadar, pasear, hacer gimnasia o bicicleta…), ya que transmite pocas presiones al sistema esquelético[12].

El mejor ejercicio en cualquier edad y condición física es el paseo a un ritmo ágil, unos 30-60 minutos diarios, 15-30 minutos por la mañana y 15-30 por la tarde. También son adecuados los deportes como la natación y la gimnasia.

La gimnasia y todas sus variedades (baile, pilates, yoga, taichi) permiten además desarrollar cualidades físicas como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación.

### Recomendación del Código Europeo Contra el Cáncer: aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas variadas. Coma al menos cinco raciones al día

Las cifras inferiores a las de otros países europeos de algunos cánceres (como el de esófago, estómago y páncreas) que se observan en países mediterráneos, entre los que se incluye España, se atribuyen fundamentalmente a una die-

ta pobre en carnes rojas y en grasas animales, y rica en pescado, aceite de oliva, verduras, hortalizas, frutas y cereales, alimentos que contienen un gran número de vitaminas y minerales con efecto protector frente a determinados cánceres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda «Cinco al día» (es decir, 2-3 raciones de fruta y 2-3 de verduras u hortalizas al día) como la cantidad que puede contribuir a reducir el riesgo de cáncer de cabeza y cuello, esófago, pulmón, mama, estómago, colon y recto, páncreas, útero, ovario, hígado y vejiga.

Las frutas y verduras que han demostrado mayor efecto antitumoral[4] y que, por tanto, deberíamos incluir en nuestra dieta diaria son (tabla 2):

- Las coles: por ser ricas en flavonoides, glucosinatos, indoles e isotiocianatos (brócoli, coles de Bruselas, coliflor, rábanos, nabos y col lombarda). Dado que son verduras flatulentas, es aconsejable cocerlas al vapor y rehogarlas con un chorro de aceite de oliva virgen para facilitar la digestión y la absorción de sus vitaminas. Conviene consumirlas una o dos veces por semana.
- Ajo y cebolla: por sus múltiples propiedades anticarcinógenas, pero también antiinflamatorias, antisépticas, antihipertensivas y protectoras frente a enfermedades cardiovasculares, neurológicas y articulares. Por ello deben tomarse al menos dos o tres dientes de ajo y media cebolla cada día, acompañando a otras verduras o en caldos.

> **«Lo más adecuado es concienciar a la población de que debe lograr un equilibrio y variedad en el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y agua, y en la realización de ejercicio físico que se mantenga en el tiempo»**

- Verduras rojizas: son ricas en carotenoides como el licopeno (tomate, calabaza, zanahoria, pimiento rojo). De todas ellas, la más saludable es el tomate. Así, un estudio médico ha demostrado, en varones mayores de 65 años, que el consumo diario y mantenido de dos tomates disminuye el riesgo de hiperplasia benigna y de cáncer de próstata. Es preferible que estas verduras se consuman crudas, porque en puré o salsa aumentan su contenido calórico y en azúcares. En caso de realizar un puré, se debe añadir cebolla, ajo y verduras de hoja verde antes que patata o solo zanahorias.

©AntonIgnatenco/iStock/Thinkstock

- Cítricos: por su alto contenido en vitamina C y antioxidantes (limón, kiwi, naranja, pomelo y piña) combaten el agotamiento, la hipertensión, la infección y los procesos inflamatorios. Es aconsejable tomar una pieza al día, preferiblemente entera, puesto que al hacer el zumo se pierde la fibra.
- Verduras de hoja verde: contienen clorofila (repollo, espinacas, lechuga, acelga, escarola, apio, berros, canónigos, puerros…). Es recomendable consumir una de ellas al día como primer plato o guarnición, preferiblemente crudas en ensaladas o cocidas.
- Frutas rojas y frutas silvestres: son hipocalóricas, ricas en vitaminas antioxidantes A, C y E (vitaminas que previenen el envejecimiento), así como en betacarotenos y polifenoles, que les dan su característico color (granada, melocotón, albaricoque, papaya, cerezas, uvas, ciruelas, sandía, moras, arándanos, frambuesas y fresas).
- Setas como *shitake, reishi y maitake* se consumen en Asia y contienen sustancias inmunomoduladoras, antiinflamatorias y antitumorales. También las setas y champiñones que tenemos disponibles en España (*boletus*, níscalo, senderuela, *lepiota*, pardilla y rebozuelo) son alimentos que conviene tomar al menos una o dos veces por semana, excepto en el que caso de padecer gota, dado que contienen cantidades elevadas de urato.

## Dieta mediterránea: propiedades antitumorales

El mejor modelo de dieta saludable y antitumoral es la dieta mediterránea.

Esta dieta, propia del sur de Europa, ha demostrado un efecto protector frente al cáncer gracias a cinco características principales:

- Elaboración con productos frescos de la tierra.
- Bajo consumo de grasas de origen animal (manteca) y de carne o embutidos.

- Elevado consumo, mínimo tres veces a la semana, de pescado azul, rico en grasas insaturadas y en omega 3: salmón, atún, sardina, bocarte, trucha, bacalao, caballa.
- Alto consumo (3 cucharadas al día) de aceite de oliva crudo. En ayunas, por la mañana, para favorecer el tránsito intestinal en las personas estreñidas. Como aliño de ensaladas y verduras cocidas, para favorecer la absorción de nutrientes.
- Cinco raciones al día de frutas y vegetales frescos (de nuestra tierra) y de pan y cereales.

El Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) publicó en 2014 el estudio EpiGEICAM[13], en el que se demostró el carácter protector frente al cáncer de mama de la dieta mediterránea. Este estudio reclutó a 1.017 mujeres con cáncer de mama y 1.017 mujeres sanas de similar edad. Las mujeres sanas mostraron una mayor ingesta de frutas, verduras, legumbres y pescado azul.

## Conclusiones

Lo más adecuado es concienciar a la población de que debe lograr un equilibrio y variedad en el consumo de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y agua, y en la realización de ejercicio físico que se mantenga en el tiempo. Es decir, que las dietas saludables y la realización de ejercicio no deben ser algo esporádico, sino de por vida. Además, seguir una dieta saludable y evitar el sobrepeso no sólo reduce alrededor de un 33% nuestro riesgo de padecer un cáncer, sino que ayuda a prevenir otras enfermedades que pueden deteriorar nuestra calidad de vida, como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

En definitiva, comer bien contribuye a sentirse mejor, a mantener una vida saludable y a prevenir el cáncer y otras muchas enfermedades.

## Recursos de internet

SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica)
- Web: http://www.seom.org
- Enlace: www.oncosaludable.es

AECC (Asociación Española Contra el Cáncer)
- Web: http://www.aecc.es
- Enlace: http://www.aecc.es/sobreelcancer/viviendoconcancer/alimentacion/paginas/nutricionales.aspx

GEPAC (Grupo Español de Pacientes con Cáncer)
- Web: www.gepac.es
- Enlace: http://www.gepac.es/informate/publicaciones/autocuidado.html

NIH (siglas en inglés de Instituto Nacional del Cáncer)
- Web: http://www.cancer.gov/espanol
- Enlace: http://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/consejos-de-alimentacion.pdf

## Bibliografía


1. Ferlay J, Soerjomataram I, Dikshit R, Eser S, Mathers C, Rebelo M, et al. Cancer incidence and mortality worldwide: sources, methods and major patterns in GLOBOCAN 2012. Int J Cancer. 2015; 136(5): E359-E386.
2. Wiseman M. The second World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research expert report. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective. Proc Nutr Soc. 2008; 67(3): 253-256.
3. Aslam MI, Hussein S, West K, Singh B, Jameson JS, Pringle JH. MicroRNAs associated with initiation and progression of colonic polyp: a feasibility study. Int J Surg. 2015; 13: 272-279.
4. Jiménez Fonseca P, Álvarez Álvarez B. Comer para vencer al cáncer. Oviedo: Nobel Ediciones, 2012; pp. 28, 38-45.
5. Chan DS, Norat T. Obesity and breast cancer: not only a risk factor of the disease. Curr Treat Options Oncol. 2015; 16(5): 341.
6. Koutoukidis DA, Knobf MT, Lanceley A. Obesity, diet, physical activity, and health-related quality of life in endometrial cancer survivors. Nutr Rev. 2015; 73(6): 399-408.
7. Patel VH. Nutrition and prostate cancer: an overview. Expert Rev Anticancer Ther. 2014; 14(11): 1.295-1.304.
8. Byers T, Sedjo RL. Body fatness as a cause of cancer: epidemiologic clues to biologic mechanisms. Endocr Relat Cancer. 2015; 22(3): R125-R134.
9. Jiménez Fonseca P. Alimentación: dieta recomendada después del cáncer. En: Todo lo que empieza cuando «termina» el cáncer. Manual para supervivientes de cáncer y sus familiares. Madrid: GEPAC, 2013; pp. 205-218.
10. Jiménez Fonseca P, Cano S. Remedios Naturales para síntomas habituales. Oviedo: Nobel Ediciones, 2013; pp. 30-37.
11. Chlebowski RT. Nutrition and physical activity influence on breast cancer incidence and outcome. Breast. 2013; 22 (Suppl 2): S30-S37.
12. Bourke L, Homer KE, Thaha MA, Steed L, Rosario DJ, Robb KA, et al. Interventions to improve exercise behaviour in sedentary people living with and beyond cancer: a systematic review. Br J Cancer. 2014; 110(4): 831-841.
13. Castelló A, Pollán M, Buijsse B, Ruiz A, Casas AM, Baena-Cañada JM, et al. Spanish Mediterranean diet and other dietary patterns and breast cancer risk: case-control EpiGEICAM study. Br J Ca. 2014; 111(7): 1.454-1.462.