



■ Comunicat de premsa ■

Una dieta sana reduce la mortalidad hasta un 30%

- **Un estudio impulsado por el Institut Català d'Oncologia (ICO) que publica 'The American Journal of Clinical Nutrition' muestra que las personas que consumen más fruta y verdura llegan a tener una mortalidad global hasta un 30% inferior que las que consumen menos.**
- **La fibra de los cereales reduce hasta un 30% el riesgo de sufrir cáncer gástrico, según otro estudio dirigido por el ICO que se publica en 'International Journal of Cancer'.**

El consumo de frutas y verduras siempre se ha considerado beneficioso para la salud. Desde hace un tiempo, pero, algunos estudios indicaban que se había sobrestimado el impacto que tenía la nutrición en la prevención de enfermedades y consideraban que los alimentos tenían una influencia mucho más modesta.

Un estudio dirigido por científicos de l'Institut Catalán d'Oncologia (ICO) que se ha publicado en la revista 'The American Journal of Clinical Nutrition' demuestra el importante efecto que ejerce la alimentación en el organismo y los beneficios de un consumo elevado de frutas y verduras.

El estudio

El trabajo, que forma parte del proyecto europeo EPIC, se ha basado en el seguimiento de la cohorte española formada por 41.358 ciudadanos (15.610 hombres y 25.748 mujeres) de Asturias, Guipúzcoa, Navarra, Granada y Murcia de entre 30 y 69 años durante 6,5 años. Durante este periodo murieron 562 personas: 295 por cáncer, 123 de enfermedades cardiovasculares, 66 por causas externas, principalmente accidentes, y 31 por problemas respiratorios o digestivos.

La población rebuscada ingería por término medio 224,2 gramos de verdura (lo que equivale a un plato de verdura o aliñada) y 275,8 de fruta fresca (dos o tres piezas de fruta) cada día. Sin embargo, las diferencias entre grupos eran muy acusadas, lo que puede explicar la diferente tasa de mortalidad. Así el grupo (el 25%) de población que tenía una dieta menos sana comía de promedio tan sólo 92,9 gramos de vegetales y 73,2 de fruta fresca al día; mientras que el grupo que comía más, hacía una ingesta diaria de 453,3 gramos de verdura i 624,5 de fruta fresca.

Después de ajustar los resultados según la edad, el sexo, los estilos de vida y la alimentación, los investigadores han encontrado que hay una relación directa entre el



mayor consumo de vegetales y fruta y una menor mortalidad. En concreto, de toda la población, **el 25% que consume más fruta y verdura llega a tener unos índices de mortalidad global hasta un 30% inferior que el 25% de la población que consume menos vegetales.**

Esta diferencia es consecuencia a que **el grupo con una dieta más rica en vegetales tiene una menor incidencia de casos de cáncer, de patologías cardiovasculares, de complicaciones respiratorias y de diabetes.**

El papel de los antioxidantes

El trabajo, dirigido por Antonio Agudo, atribuye las importantes diferencias al papel de los compuestos antioxidantes presentes en la fruta y la verdura. “El organismo está sometido a agentes oxidantes que promueven las mutaciones, el envejecimiento y la muerte celular. Los compuestos antioxidantes, por su parte, contrarrestan este daño”, explica Carlos Alberto González Svatetz, del Servicio de Epidemiología y Registro del Cáncer del ICO y coordinador del proyecto EPIC España.

Los principales agentes antioxidantes relacionados con la reducción de la mortalidad global son la vitamina C y la provitamina A. L'estudios también demuestra el destacado efecto protector sobre la salud que ejerce el licote, un carotinoide del tomate. “Hasta ahora se había relacionado con la prevención del cáncer de próstata, pero ahora hemos visto que interviene en la reducción de la mortalidad global”, afirma González.

Consumo diario de fruta i verdura en la población espanyola:

	Media	*Población con menor consumo	*Población con mas consumo
Verduras (total, en gramos)	224,2	92,9	453,3
Fruta fresca (total, en gramos)	275,8	73,2	624,5
Vitamina C (en miligramos)	137,2	64,8	261,3
Provitamina A (en microgramos)	1.547,6	698,3	3.210,8
Licote (en microgramos)	1.797,6	621,8	4.047,4
Índex TRAP**	1.804	817	3.395
Índex ORAC**	11.139	5.372	20.438



*Los principales agentes antioxidantes relacionados con la reducción de la mortalidad global son la vitamina C y la provitamina A. Los estudios también demuestran el destacado efecto protector sobre la salud que ejerce el licote, un carotenoide del tomate. "Hasta ahora se había relacionado con la prevención del cáncer de próstata, pero ahora hemos visto que interviene en la reducción de la mortalidad global", afirma González.

**Los índices TRAP y ORAC son diferentes formas de medir la capacidad antioxidante global del conjunto de alimentos consumidos.

Dieta y cáncer

Otro trabajo del equipo de Carlos A. González Svatetz que se publica en el 'International Journal of Cancer' ha visto que la fibra presente en los cereales ejerce un efecto protector frente al cáncer gástrico.

En este caso se examinó la asociación entre dieta y cáncer en 435.000 personas de diez países europeos que participan en el proyecto EPIC. Los individuos, de entre 25 y 70 años, se sometieron a un seguimiento de 6,7 años. Durante este tiempo se produjeron 312 casos de cáncer gástrico.

Los investigadores han visto que las fibras presentes en las frutas y las verduras no confieren una protección especial frente al cáncer gástrico. Por el contrario, las personas con un consumo elevado de fibras de los cereales tenían un riesgo de desarrollar este tumor un 30% menor que el resto de la población.

Estos estudios se suman a trabajos anteriores del EPIC que correlacionan el consumo de fibra con un menor riesgo de cáncer. A modo de ejemplo, un artículo publicado anteriormente, en el que también participó el ICO, concluyó que un elevado consumo de fibra está asociado a un menor riesgo de cáncer de colon y recto.

El EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study) es un estudio prospectivo formado por cohortes de población provenientes de 23 centros de 10 países europeos (Dinamarca, Francia, Alemania, Grecia, Italia, Países Bajos, Noruega, España, Suecia y el Reino Unido). Es el estudio europeo con un mayor número de participantes: incluye 521.457 personas de entre 35 y 70 años, que fueron reclutadas entre 1992 y 1998.

Aparecen en la imagen, de izquierda a derecha:

- Carlos Alberto González Svatetz, del Servei d'Epidemiologia i Registre del Càncer del ICO i coordinador en España del proyecto EPIC.
- Gabriel Capellà, director de recerca del ICO.
- Antonio Agudo, del Servei d'Epidemiologia i Registre del Càncer del ICO.



Hospitalet de Llobregat,
17 de julio de 2007

Institut Català d'Oncologia
Departament de Comunicació i Gestió del Coneixement
93 260 72 97
comunicacio@iconcologia.net
www.iconcologia.net