



■ Comunicat de premsa ■

Una dieta sana redueix la mortalitat fins a un 30%

- Un estudi impulsat per l'Institut Català d'Oncologia (ICO) que publica 'The American Journal of Clinical Nutrition' mostra que les persones que consumeixen més fruita i verdura arriben a tenir una mortalitat global fins a un 30% inferior que les que en consumeixen menys.
- La fibra dels cereals redueix fins a un 30% el risc de patir càncer gàstric, segons un altre estudi dirigit per l'ICO que es publica a 'International Journal of Cancer'.

El consum de fruites i verdures sempre s'ha considerat beneficiós per a la salut. Des de fa un temps, però, alguns estudis indicaven que s'havia sobreestimat l'impacte que tenia la nutrició en la prevenció de malalties i consideraven que els aliments tenien una influència molt més modesta.

Un estudi dirigit per científics de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) que s'ha publicat a la revista 'The American Journal of Clinical Nutrition' demostra l'important efecte que exerceix l'alimentació en l'organisme i els beneficis d'un consum elevat de fruites i verdures.

L'estudi

El treball, que forma part del projecte europeu EPIC, s'ha basat en el seguiment de la cohort espanyola formada per 41.358 ciutadans (15.610 homes i 25.748 dones) d'Astúries, Guipúscoa, Navarra, Granada i Múrcia d'entre 30 i 69 anys durant 6,5 anys. Durant aquest període van morir 562 persones: 295 per càncer, 123 de malalties cardiovasculars, 66 per causes externes, principalment accidents, i 31 per problemes respiratoris o digestius.

La població estudiada ingeria de mitjana 224,2 grams de verdura (el que equival a un plat de verdura o d'amanida) i 275,8 de fruita fresca (dues o tres peces de fruita) cada dia. No obstant això, les diferències entre grups eren molt acusades, el que pot explicar la diferent taxa de mortalitat. Així el quartil (el 25%) de població que tenia una dieta menys sana menjava de promig tan sols 92,9 grams de vegetals i 73,2 de fruita fresca al dia; mentre que el quartil que en menjava més, feia una ingesta diària de 453,3 grams de verdura i 624,5 de fruita fresca.

Després d'ajustar els resultats segons l'edat, el sexe, els estils de vida i l'alimentació, els investigadors han trobat que hi ha una relació directa entre el major consum de vegetals i



fruita i una menor mortalitat. En concret, de tota la població, **el 25% que consumeix més fruita i verdura arriba a tenir uns índex de mortalitat global fins a un 30% inferior que el 25% de la població que consumeix menys vegetals.**

Aquesta diferència és conseqüència a que **el grup amb una dieta més rica en vegetals té una menor incidència de casos de càncer, de patologies cardiovasculars, de complicacions respiratòries i de diabetis.**

El paper dels antioxidants

El treball, dirigit per Antonio Agudo, atribueix les importants diferències al paper dels compostos antioxidants presents en la fruita i la verdura. "L'organisme està sotmès a agents oxidants que promouen les mutacions, l'envelliment i la mort cel·lular. Els compostos antioxidants, per la seva banda, contrarresten aquest dany", explica Carlos Alberto González Svatetz, del Servei d'Epidemiologia i Registre del Càncer de l'ICO i coordinador del projecte EPIC Espanya.

Els principals agents antioxidants relacionats amb la reducció de la mortalitat global són la vitamina C i la provitamina A. L'estudi també demostra el destacat efecte protector sobre la salut que exerceix el licopè, un carotenoide del tomàquet. "Fins ara s'havia relacionat amb la prevenció del càncer de pròstata, però ara hem vist que intervé en la reducció de la mortalitat global", afirma González.

Consum diari de fruita i verdura en la població espanyola:

	Mitjana	*Població amb menor consum	*Població amb més consum
Verdures (total, en grams)	224,2	92,9	453,3
Fruita fresca (total, en grams)	275,8	73,2	624,5
Vitamina C (en miligrams)	137,2	64,8	261,3
Provitamina A (en micrograms)	1.547,6	698,3	3.210,8
Licopè (en micrograms)	1.797,6	621,8	4.047,4
Índex TRAP**	1.804	817	3.395
Índex ORAC**	11.139	5.372	20.438



*L'estudi classifica la població en quatre grups segons la ingesta de fruita i verdura. El subgrup de menor consum està format pel 25% de persones que menys vegetals ingereixen i el subgrup de més consumidors inclou el 25% de la població que més fruita i verdura ingereix.

**Els índex TRAP i ORAC són diferents maneres de mesurar la capacitat antioxidant global del conjunt d'aliments consumits.

Dieta i càncer

Un altre treball de l'equip de Carlos A. González Svatetz que es publica a 'International Journal of Cancer' ha vist que la fibra present en els cereals exerceix un efecte protector enfront del càncer gàstric.

En aquest cas es va examinar l'associació entre dieta i càncer en 435.000 persones de deu països europeus que participen en el projecte EPIC. Els individus, d'entre 25 i 70 anys, van sotmetre's a un seguiment de 6,7 anys. Durant aquest temps es van produir 312 casos de càncer gàstric.

Els investigadors han vist que les fibres presents en les fruites i les verdures no confereixen una protecció especial enfront del càncer gàstric. Per contra, les persones amb un consum elevat de fibres dels cereals tenien un risc de desenvolupar aquest tumor un 30% menor que la resta de la població.

Aquests estudis se sumen a treballs anteriors de l'EPIC que correlacionen el consum de fibra amb un menor risc de càncer. A tall d'exemple, un article publicat anteriorment, en què també hi participà l'ICO, va concloure que un elevat consum de fibra està associat a un menor risc de càncer de còlon i recte.

L'EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study) és un estudi prospectiu format per cohorts de població provinents de 23 centres de 10 països europeus (Dinamarca, França, Alemanya, Grècia, Itàlia, Països Baixos, Noruega, Espanya, Suècia i el Regne Unit). És l'estudi europeu amb un major nombre de participants: inclou 521.457 persones d'entre 35 i 70 anys, que van ser reclutades entre 1992 i 1998.

Apareixen en la imatge, d'esquerra a dreta:

- Carlos Alberto González Svatetz, del Servei d'Epidemiologia i Registre del Càncer de l'ICO i coordinador a Espanya del projecte EPIC.
- Gabriel Capellà, director de recerca de l'ICO.
- Antonio Agudo, del Servei d'Epidemiologia i Registre del Càncer de l'ICO.



Hospitalet de Llobregat,
17 de juliol de 2007

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