GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La dieta mediterrània i càncer de mama.

Opinió | 18/09/2015 | 15:04

"La dieta mediterrània redueix fins a un 66% el risc de patir càncer de mama", llegia el passat dia 15.

I és que una nova investigació, coordinada per la Universitat de Navarra i el Centre de Recerca Biomèdica en Xarxa-Fisiopatologia de l'Obesitat i la Nutrició (CIBERobn), revela que la dieta mediterrània redueix substancialment el risc de desenvolupar càncer de mama -fins a un el 66% menys-.

El treball, realitzat en el marc de l'estudi multicèntric PREDIMED i publicat a la revista JAMA Internal Medicine, és el primer article que demostra, amb un assaig aleatoritzat, el valor preventiu de la dieta mediterrània contra aquest tipus de tumor.

"Els estudis realitzats fins ara es basaven en l'observació. Aquesta és la primera investigació que ofereix resultats d'alt nivell científic després d'una mitjana de seguiment de 4,8 anys en una mostra de 4.282 dones", afirma Miguel Ángel Martínez-González, coordinador de l'estudi i científic de l'Institut d'Investigació Sanitària de Navarra (IDISNA).

Les participants, procedents de tot Espanya, van seguir tres tipus de dieta: mediterrània rica en oli d'oliva verge extra, mediterrània complementada amb fruita seca i una recomanació de dieta baixa en greixos per al grup de control. En els dos primers casos, les dades confirmen que s'obté una menor incidència de la malaltia que és gairebé la tercera part que en el grup control.

Segons els autors de l'estudi, l'assignació de les participants al patró de dieta mediterrània ric en oli d'oliva verge -on aquest suposi almenys el 15% de l'energia ingerida- explica en gran part la protecció aconseguida contra el càncer de mama.

"Tot això malgrat que el grup control, o grup amb el qual es va establir la comparativa, també va seguir una dieta ja de per si saludable, el que apunta que els resultats podrien haver estat encara més significatius si s'hagués comparat amb un patró de dieta com el que se segueix en països occidentals no mediterranis", aclareix Martínez-González.

Aquestes xifres concorden amb les obtingudes en estudis observacionals, alguns d'ells realitzats a Espanya. No obstant això, les conclusions suggereixen la necessitat de realitzar posteriors anàlisis amb mostres més àmplies que permetin confirmar aquestes dades.

Dieta sana contra el càncer de mama

Del total de la mostra, només hi va haver 35 casos diagnosticats de la malaltia. "Tenint en compte que el càncer de mama és la malaltia que més anys de vida resta a les dones a Espanya una de cada tretze dones desenvoluparà aquest tumor alguna vegada a la vida-, els resultats de l'estudi suposen un gran pas en el camp de la prevenció", subratlla Estefania Toledo, investigadora de la Universitat de Navarra i primera autora de l'article.

En la seva opinió, les estratègies preventives suposen l'eina més efectiva per lluitar contra aquest tumor invasiu. "La intervenció dietètica pot resultar especialment valuosa perquè pot aplicar-se des dels centres d'atenció primària i, en el cas de la dieta mediterrània, pot aportar altres beneficis ja demostrats, com la prevenció de diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars i obesitat", conclou Toledo .

Referència bibliogràfica:

Estefanía Toledo; Jordi Salas-Salvadó; Carolina Donat-Vargas; Pilar Buil-Cosiales; Ramón Estruch; Emilio Ros; Dolores Corella; Montserrat Fitó; Frank B. Hu; Fernando Arós; Enrique Gómez-Gracia; Dora Romaguera; Manuel Ortega-Calvo; Lluís Serra-Majem; Xavier Pintó; Helmut Schröder; Josep Basora; José Vicente Sorlí; Mònica Bulló; Merce Serra-Mir; Miguel A. Martínez-González. ‘Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial A Randomized Clinical Trial’. JAMA Intern Med, 14 de septiembre de 2015. doi:10.1001/jamainternmed.2015.4838

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/33525-la-dieta-mediterrania-i-cancer-de-mama.htm