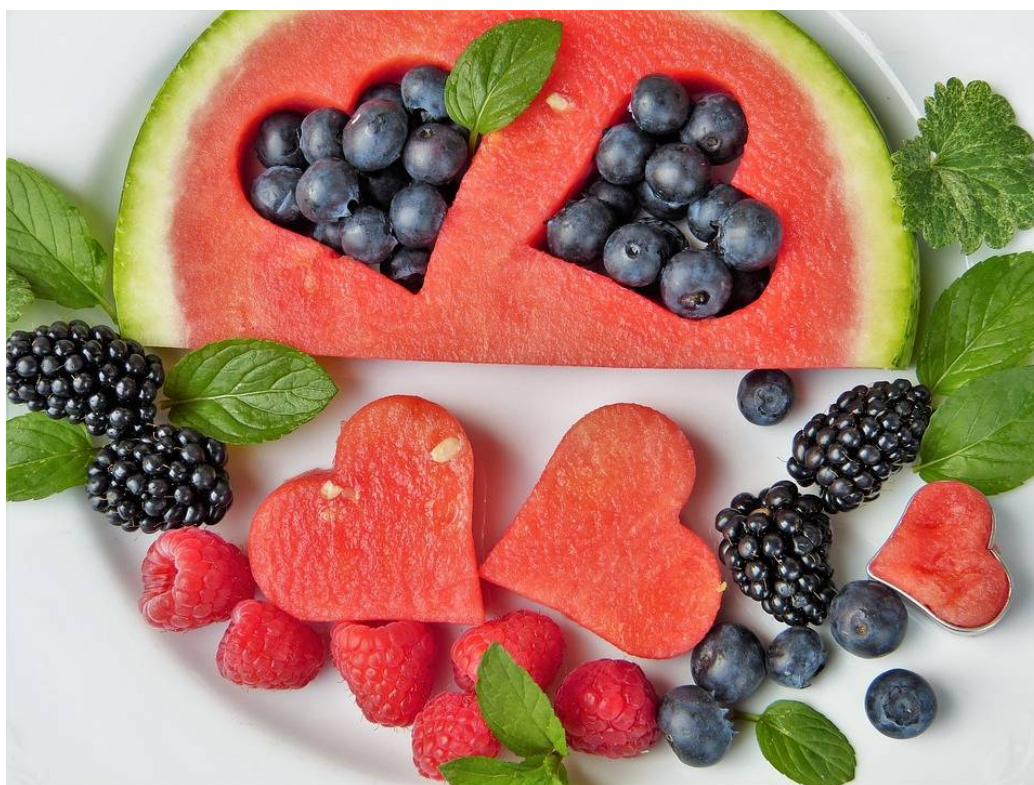


Hábitos dietéticos saludables contra el cáncer gástrico

Un nuevo estudio revela cómo unos hábitos alimentarios saludables podrían prevenir hasta un 30% de los tumores de estómago. La investigación, integrada en el proyecto MCC-Spain, refuerza la idea de que las recomendaciones nutricionales deben tener en cuenta patrones de dieta en lugar de alimentos individuales.

SINC

5/12/2017 12:12 CEST



Los individuos que siguen un patrón Mediterráneo presentan un elevado consumo de frutas y verduras. / [Pixabay](#)

Adoptar hábitos dietéticos que se alejan del patrón de dieta occidental en favor de una dieta mediterránea podría reducir sustancialmente el riesgo de desarrollar cáncer de estómago. Así concluye un estudio realizado por expertos del Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) y del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III.

El trabajo, liderado por Adela Castelló y Nuria Aragonés, ha sido publicado recientemente en la revista *Gastric Cancer*. En él participaron 295 pacientes con adenocarcinoma de estómago y 3.040 personas sanas de diez provincias españolas, se ha explorado la relación entre el riesgo de tener un adenocarcinoma gástrico y tres patrones de dieta que caracterizan los hábitos alimentarios de la población española.

Por un lado, el patrón Occidental representa un tipo de dieta con alto consumo de productos lácteos grasos, granos refinados, carne procesada, bebidas azucaradas, dulces, comida preparada y salsas. Por otro lado, el patrón Prudente es característico de personas que parecen estar preocupadas por su peso y consumen productos lácteos bajos en grasas, granos integrales, frutas, verduras y zumos. Finalmente, los individuos que siguen un patrón Mediterráneo presentan también un elevado consumo de frutas y verduras, pero añaden a su dieta pescado, patatas hervidas, legumbres y aceite de oliva y prefieren consumir las frutas enteras en lugar de ingerirlas en zumos.

Los autores destacan la importancia de ser cautos con las conclusiones del estudio: la dieta es uno más entre los factores de riesgo

Los participantes con una alta adherencia al patrón Occidental mostraron el doble de riesgo de desarrollar un adenocarcinoma de estómago que los individuos con una baja adherencia a esta dieta. Además, una alta adherencia al patrón Prudente se asoció con el riesgo de este tumor; mientras que los participantes con adherencias altas al patrón Mediterráneo presentaron la mitad de riesgo de desarrollar un tumor maligno de estómago que aquellos con adherencias bajas.

Según apunta Castelló, "este último resultado es especialmente importante puesto que indica que para prevenir el cáncer gástrico no es suficiente con consumir una gran cantidad de frutas y verduras sino que además hay que añadir a la dieta productos ricos en grasas saludables como el pescado o el aceite de oliva y otros productos típicos de la dieta mediterránea como las legumbres".

La dieta, solo uno de los factores de riesgo

En cualquier caso, los resultados de este estudio confirman la necesidad de transmitir a la población que se debe reducir el consumo de los alimentos propios del patrón Occidental y aumentar la ingesta de alimentos característicos del patrón Mediterráneo. “Moderar el consumo de lácteos grasos, granos refinados (pan, pasta y arroz blancos), carnes procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas, etc.), refrescos azucarados, zumos, dulces, comida preparada y salsas en favor de una dieta con una alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva, podría reducir el riesgo de padecer cáncer de estómago a la mitad”, subraya Castelló.

Sin embargo, Aragonés destaca la importancia de ser cautos con las conclusiones del estudio. “La dieta es uno más entre los factores de riesgo. Tener una dieta altamente concordante con el patrón Occidental no es sinónimo de desarrollar cáncer gástrico y seguir una la dieta Mediterránea no garantiza que pueda evitarse el desarrollo de este tumor”.

El cáncer de estómago es el tercer tumor con mayor mortalidad en el mundo, debido a su baja tasa de supervivencia tras el diagnóstico. Por ello, es de vital importancia llevar a cabo estudios orientados a la prevención que eviten el desarrollo de este tumor maligno como medida fundamental para atajar los efectos de esta enfermedad en la población.

Referencia bibliográfica:

Castelló A, Fernández de Larrea N., Martín V. , Dávila-Batista V, Boldo E, Guevara M, Moreno V, Castaño-Vinyals G, Gómez-Acebo I, Fernández-Tardón G, Peiró R, Olmedo-Requena R, Capelo R, Navarro C, Pacho-Valbuena S, Pérez-Gómez B, Kogevinas M, Pollán M, Aragonés N; MCC-Spain researchers. High Adherence to the Western and Mediterranean dietary patterns and risk of gastric adenocarcinoma. *Gastric Cancer*. 2017 Nov 14. [doi: 10.1007/s10120-017-0774-x](https://doi.org/10.1007/s10120-017-0774-x).

El proyecto [MCC-Spain](#), impulsado por el CIBERESP y del que forma parte este artículo, cuenta con la colaboración de investigadores de 11

comunidades autónomas españolas y busca aportar nueva información sobre factores de riesgo y posibles estrategias de prevención.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CÁNCER | ESTÓMAGO | DIETA MEDITERRÁNEA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)