



“Dieta da minbizia izateko arrisku faktorerik garrantzitsuenetakoa”

Carlos A. Gonzalez Svatetz bere lan jardunaren zati handi bat eskaini dio minbiziaren eta elikaduraren harremana ikertzeari. Kataluniako Onkologia Institutuko ikertzaile emeritua da, Nutrizioa eta Minbizia arloko irakaslea Rovira i Virgili Unibertsitatean eta baita Osasun Publikoko Masterrrean ere Pompeu i Fabra Unibertsitatean; garrantzi handiko lanak sustatu eta koordinatu izan ditu, besteak beste Nutrizioari eta Minbiziari buruzko Europako Prospekzio Ikerketa (EPIC siglak ditu ingelesez). Dibulgazio liburu ezagun bat ere badu argitaratua, *Nutrición y cáncer, lo que la ciencia nos enseña* (Nutrizioa eta minbizia, zientziak erakusten diguna); zenbait profesionalak parte hartu dute lan horretan, zeinaren helburua baita ebidentzia zientifikoetan oinarritzen den informazioa ematea, jendeari ez diezaioten iruzurrik egin gezurrezko ilusioekin.

Egin diren ikerketak oinarri hartuta, zer azpimarratuko zenuke? Askotarikoak dira dietaren eta minbiziaren arteko loturak. Badira arriskua murriztu dezaketen elikagaiak, adibidez frutak, begetalak eta osoko zerealak; horietan, zuntza nabarmentzen da. Beste batzuek handitu egin dezakete, adibidez haragi prozesatuak eta haragi gorriak. Potentzialki kantzerigenoak izan daitezkeen beste substantzia batzuk ere badira, berez elikagaietan ageri ez direnak baina kontserbazio prozesuan edo elikagaiak egostean edo prestatzean sortzen direnak. Horretaz gain, tumore asko eta asko argi eta garbi lotuta daude alkohol gehiegi hartzearekin, eta frogatuta dago gizentasuna ere arrisku faktore garrantzitsua dela minbizia sortzeko.

Hainbesteko eragina al du elikadurak tumore bat izateko arriskuan?

Minbizia izateko arrisku faktoreen artean, dieta da garrantzitsuenetakoa, herritar guztiak daudelako dietaren eraginpean. Guztiok jaten dugu. Beste faktore batzuk ere oso garrantzitsuak dira, baina herritar talde minoritarioei eragiten diete. Kontua ez da zer jaten duzun egun batean edo aste batean, kontua da 10 edo 15 urteko aldi latente bat izaten dela.

Ba al dago dietari lotuagoa dagoen tumorarik? Ez dago, ez. Aukera zabal samarra izaten da. Hasieran, uste zen digestio aparatuko tumoreei lotua zegoela dieta, eragin lokala izan zezaketela pentsatzen zen. Baina, aspaldi samarretik, ebidentzia zientifiko argiek erakutsi dute dietak eragina duela beste tumore batzuetan ere, adibidez bularreko minbiziaren eta biriketako minbiziaren.

Egia al da berdin duela zer jaten dugun, azken batean minbizia izateko joera dutenek berdin-berdin izango dutelako? Ez da egia. Arrazoibide horiek lehen ere erabiltzen ziren tabakoarekin eta biriketako minbiziarekin, baina estatistikek argi frogatu dute erretzaileak 16 urte lehenago hiltzen direla erretzaile ez direnak baino. Guztiok hilko gara. Aldea izaten da zenbat urte galtzen diren minbizia izateko arriskua handitu dezakeen zerbaiten eraginpean egonda.

Genetikak baldintzatua egoten al da minbizia? Zelulen hazkundea kontrolatzen duten mekanismo genetikoek huts egiten dutelako sortzen da minbizia. Baina ondoretasunezko tumoreak oso-oso gutxi dira. Tumoreen %80-90 bizimoduari eta inguruari lotuta daude oro har, eta hor sartzen dira elikadura eta tabakoa. Tumore horietan badu nolabaiteko garrantzia joera genetikoak ere, baina zerbaiten eraginpean egindako denboraren arabera da hori. Hau da, zerbait horren eraginpean ez bazaude, ez duzu izango gaixotasuna, nahiz eta joera

eduki. Minbizia, nagusiki, aurrea har dakiekeen gaixotasunen saillekoa da.

Ba al dago modurik elikagai jakinekin aurrea hartzeko? Elikagai jakinak baino gehiago, dieta ereduak da garrantzitsua. Ebidentzia sendoek esaten dute oso mesedegarria dela bizimodu osasungarria egitea. Mediterraneoko dieta egiteak, ariketa fisikoa neurrian egiteak, ez erretzeak, pisu normala edukitzeak eta alkohola neurrian hartzeak %37 murrizten du koloneko eta ondesteko minbizien eragina, %26 bularrekoarena eta ia %45 minbizi gastrikoarena.

Ba al dago minbizia sendatzen duen dietarik? Ez. Izatekotan, biziraupena luza dezakeen dieta dago. Minbizia duen pertsona bat gehiago edo gutxiago bizi daiteke, eta dietak lagundu egin dezake. Baina herritarrei ez dakieke sinetsarazi badagoela minbizia sendatzen duen dieta bat. Gezurra da.

Ba al dago kimioterapiaren edo erradioterapiaren eragina nahasten duen elikagairik. Ez. Ez dago tratamendu horien eragina nahasten duen elikagairik baldin eta dieta osasungarria egiten baduzu. Bularreko minbiziari dagokionez, ebidentzia gero eta garrantzitsuago batek esaten du pisu igoera saihestek, ariketa fisikoa maiz egiteak eta dietaren bidez osoko zerealak, fruta eta begetalak hartzeak %20 eta %25 artean murrizten duela berriz agertzeko arriskua.

Interneten ageri diren zenbait artikuluk, elkarrizketak eta liburuk ziurtatu egiten dute minbizia sendatu egin daitekeela dietarekin. Zer diozue? Liburu horietako askok okerreko ideiak eta ilusioak saltzen dituzte eragin miragarria eduki dezaketen dieten, elikagaien edo mantenugaien inguruan. Ez dute gutxieneko zorrotasun zientifikorik. Funtsezkoa da elikagai miragarriekin ez fidatzea da.

Carlos A. Gonzalez

Osasunaren Zientzietan doktorea eta ikertzailea