



“A dieta é un dos factores de risco máis importantes de sufrir un cancro”

Carlos A. González

Doutor en Ciencias da Saúde e investigador

Carlos A. González Svatetz dedicou gran parte da súa traxectoria profesional a estudar a relación entre o cancro e a alimentación. Investigador emérito do Instituto Catalán de Oncoloxía, profesor de nutrición e cancro da Universidade Rovira i Virgili e do Máster de Saúde Pública da Universidade Pompeu i Fabra, impulsou e coordinou investigacións de grande alcance, como o Estudo Prospectivo Europeo sobre Cancro e Nutrición (EPIC nas súas siglas en inglés). Outro dos seus traballos máis coñecidos é o libro de divulgación *Nutrición y cáncer, lo que la ciencia nos enseña, no que participaron varios profesionais e cuxo obxectivo é ofrecer información baseada nas evidencias científicas para que non se engane a poboación con falsas ilusións.*

Á luz das investigacións realizadas que subliñaría? Os vínculos entre a dieta e o cancro son múltiples. Hai alimentos que poden reducir o risco, como as froitas, os vexetais ou os cereais integrais, nos que destacan as fibras. Outros poden aumentalo, como as carnes preservadas e as carnes vermellas. Tamén hai potenciais compostos canceríxenos na dieta que non forman parte dos alimentos de maneira natural, senón que se forman durante o proceso de conservación, de cocción ou preparación dos alimentos. Ademais, hai un número moi amplo de tumores que están claramente asociados a un excesivo consumo de alcol e tamén se comprobou que a obesidade é un importante factor de risco de cancro.

Tanto incide a alimentación na posibilidade de desenvolver un tumor? Entre os factores de risco dun cancro, a dieta é un dos máis importantes porque toda a poboación está exposta

á dieta. Todos comemos. Hai outros factores que son moi importantes, pero aféctanlle a unha poboación minoritaria. O importante non é o que comes un día ou unha semana, senón que hai un período de latencia de 10 ou 15 anos.

Hai tumores máis asociados que outros á dieta? Non. O espectro é bastante amplo. Inicialmente considerábase que a dieta estaba relacionada cos tumores do aparato dixestivo, pensando que podían ter un efecto local. Pero, desde hai anos, hai evidencias científicas claras que mostran o efecto da dieta sobre outros tumores, como o cancro de mama ou o cancro de pulmón.

É certo que dá igual o que comamos porque quen está predispuesto a ter un cancro terao de todos os xeitos. Non. Este tipo de razoamentos xa se facían con relación ao tabaco e ao cancro de pulmón, pero as estatísticas demostran claramente que os fumadores morren 16 anos antes que os non fumadores. Todos nos imos morrer. A diferenza son os anos de vida perdidos con respecto a unha exposición que pode aumentar o risco de cancro.

O cancro está determinado xeneticamente? O cancro é unha enfermidade na que fallan os mecanismos xenéticos de control do crecemento celular. Pero os tumores hereditarios son unha ínfima minoría. O 80% ou 90% dos tumores están relacionados co estilo de vida e co ambiente en termos xerais, entre os que están a alimentación e o tabaco. Nestes tumores tamén ten unha certa importancia a susceptibilidade xenética, pero esta depende da exposición. É dicir, sen a exposición precisa, non terás a enfermidade aínda que sexas susceptible. O cancro é unha enfermidade principalmente que se pode prever.

Pódese prever con alimentos concretos? Máis que alimentos concretos, o importante é o patrón de dieta. Existen evidencias moi sólidas dos beneficios que comporta ter un estilo de vida saudable. Seguir unha dieta mediterránea, facer unha actividade física moderada, non fumar, manter un peso normal e moderar a inxestión de alcol posibilita reducir un 37% a incidencia dos cancros de colon e recto, un 26% os de mama e practicamente un 45% dos cancros gástricos.

Existe unha dieta para curar o cancro? Non. O que existe é unha dieta que pode prolongar a supervivencia. Unha persoa con cancro pode vivir máis ou menos tempo e a dieta pode axudar. Pero non se pode facer crer á poboación que existe unha dieta que lle cura o cancro. É falso.

Hai alimentos que interfiran coa quimioterapia ou radioterapia? Non. Non hai ningún alimento que interfira con estes tratamentos, se mantés unha dieta saudable. Con relación ao cancro de mama, hai unha evidencia cada vez máis importante de que evitar o aumento de peso, practicar actividade física de maneira regular e seguir unha dieta con cereais integrais, froitas e vexetais reduce nun 20% ou un 25% a probabilidade de que reapareza.

Na internet vense artigos, entrevistas ou libros que aseguran curar o cancro coa dieta. Cal é a súa opinión? Moitos destes libros venden ideas falsas e ilusións sobre dietas, alimentos ou nutrientes que poden ter un efecto milagroso. Carecen dun mínimo rigor científico. O fundamental é desconfiar dos alimentos milagrosos.