

El consum d'aliments i begudes ultraprocessats s'associa amb major risc de càncer colorectal

Un nou gran estudi amb prop de 8.000 persones a Espanya analitza la relació entre aquests productes i tres tipus de càncers

Barcelona, 23 de març de 2020- Consumir **aliments i begudes ultraprocessats podria augmentar el risc de patir un càncer colorectal**. Així ho conclou un gran estudi de l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per la Fundació "la Caixa", basat en qüestionaris nutricionals fets a prop de 8.000 persones d'Espanya. La recerca, la primera d'aquestes característiques al país, també ha analitzat l'associació entre aquest tipus d'aliments i begudes amb altres dos càncers: mentre que **no es va trobar relació amb el càncer de pròstata**, en el cas del de **mama** es va trobar més risc entre **exfumadores i fumadores actuals**.

Els canvis socials, econòmics i industrials han impulsat un **augment en el consum d'aliments i begudes ultraprocessats**, que suposen [entre el 25% i el 50%](#) de la ingesta energètica total de les dietes a Europa i països de renda mitja i alta. La [classificació de referència NOVA](#) divideix aliments i begudes en quatre grups segons el seu grau de processament. Els ultraprocessats, el grup amb el grau més alt de processament, són formulacions industrials amb més de cinc ingredients, que acostumen a contenir substàncies afegides com ara sucre, greixos, sal i additius. Per exemple, les begudes ensucrades, els aliments precuinats o la brioixeria industrial formen part d'aquest grup.

Diversos estudis han relacionat el consum d'aliments i begudes ultraprocessats amb **factors de risc per a la salut, malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i major risc de mortalitat prematura**. Pel que fa a la **relació amb el càncer**, hi ha **pocs estudis i no són del tot conclouents**. Un [estudi francès](#) va associar el consum d'aliments ultraprocessats amb major risc de càncer. Una altra [recerca](#) a Canadà va trobar més risc de desenvolupar càncer de pròstata en ingerir més aliments processats, però no ultraprocessats.

L'actual estudi es va proposar analitzar si el consum d'aquest tipus d'aliments i begudes s'associa a un major risc de desenvolupar càncer colorectal, de mama o de pròstata. Amb aquest objectiu, les i els investigadors van dur a terme un **estudi de casos i controls amb 7.843 persones adultes** –la meitat amb diagnòstics de càncers colorectal (1.852), de mama (1.486) o de pròstata (953); i, l'altra meitat, persones amb les mateixes característiques però sense càncer–, a diferents províncies d'Espanya. En el marc del projecte [MCC-Spain](#), es va avaluar la ingesta dietètica mitjançant un qüestionari validat que recollia la freqüència de consum d'aliments i begudes durant un any, i aquests es van classificar segons el grau de processament amb la classificació NOVA.

La recerca, publicada a la revista *Clinical Nutrition*, va concloure que el consum d'aliments i begudes ultraprocessats s'associa amb un major risc de **càncer colorectal**. En concret, **un 10% més d'ingesta** d'aquests aliments i begudes **augmenta un 11% el risc de desenvolupar aquest tipus de càncer**.

Dora Romaguera, primera autora de l'estudi i investigadora d'ISGlobal, de l'Institut d'Investigació Sanitària Illes Balears (IdISBa) i del CIBEROBN, explica que aquesta relació pot explicar-se, en part, per la **baixa ingesta de fibra, fruites i verdures**, coneguts factors protectors contra el càncer colorectal, en grans consumidors d'aliments ultraprocessats, però

també pel contingut en additius i d'altres substàncies amb potencial carcinogènic d'aquest tipus d'aliments”.

Quant a la relació amb el **càncer de mama**, no es va trobar una associació forta, però sí que es va trobar un vincle amb el grup de persones exfumadores i fumadores actuals. Romaguera explica que “el tabaquisme és un factor de risc per al càncer de mama, i se sap que fumar i alguns factors dietètics poden tenir efectes sinèrgics en el desenvolupament del càncer, com podria ser el cas del consum d'aliments i begudes ultraprocessats”.

Pel que fa al **càncer de pròstata**, no es va trobar un vincle amb aquest tipus d'aliments i begudes. “Això no resulta sorprenent i és coherent amb els estudis duts a terme fins ara sobre factors dietètics i risc de desenvolupar aquest càncer, que no hi han trobat associació”, afegeix Romaguera.

Casos de càncer colorectal i mama, dietes menys saludables

Els resultats de l'estudi van mostrar que les persones que patien **càncer de mama i colorectal** –no de pròstata– seguien **dietes menys saludables** en comparació amb les persones sense càncer que formaven part del grup de control. “Això ho vam trobar en termes de la ingesta d'energia, fibra, densitat energètica i àcids grassos saturats. El consum d'aliments i begudes ultraprocessats va ser superior en els casos de càncer colorectal i de mama, en comparació amb els controls”, assenyala **Sílvia Fernández**, investigadora d'ISGlobal que comparteix la primera autoria de l'estudi.

Els grups d'aliments que més van contribuir a la ingesta d'aliments ultraprocessats van ser les **begudes ensucrades** (35%), els **productes ensucrats** (19%), els **aliments preparats per consumir** (16%) i les **carns processades** (12%). Aquest últim producte va ser classificat com a **cancerígen** pel Centre Internacional d'Investigacions sobre el Càncer (IARC, per les sigles en anglès), “però, en general els aliments i begudes ultraprocessats encara no compten amb aquesta qualificació, ja que aquest organisme no es va proposar estudiar el risc de tota la dieta d'una persona, sinó components concrets que poden ser perjudicials, com la carn processada, i a més es necessita molta més **evidència científica**”, explica **Pilar Amiano**, investigadora de la Subdirecció de Salut Pública de Guipúscoa que ha coordinat l'estudi.

Atesos els resultats d'aquest estudi i l'actual evidència científica sobre els riscos dels aliments i begudes ultraprocessats per a la salut i, en concret per al desenvolupament del càncer, “creiem que **les polítiques alimentàries i de salut pública, així com la IARC, ja haurien de tenir en compte el processament d'aliments**, i desaconsellar la ingesta de productes ultraprocessats”, afegeix.

Referència

Dora Romaguera, Sílvia Fernández-Barrés, Esther Gracia-Lavedán, Eva Vendrell, Mikel Azpiri, Emma Ruiz-Moreno, Vicente Martín, Inés Gómez-Acebo, Mireia Obón, Amaia Molinuevo, Ujué Fresán, Ana Molina-Barceló, Rocío Olmedo-Requena, Adonina Tardón, Juan Alguacil, Marta Solans, Jose M. Huerta, José Manuel Ruiz-Dominguez, Nuria Aragonés, Tania Fernández-Villa, Trinidad Dierssen-Sotos, Victor Moreno, Marcela Guevara, Mercedes Vanaclocha-Espi, Macarena Lozano-Lorca, Guillermo Fernández-Tardón, Gemma Castaño-Vinyals, Beatriz Pérez-Gómez, Antonio J. Molina, Javier Llorca, Leire Gil, Jesús Castilla, Marina Pollán, Manolis Kogevinas, Pilar Amiano. Consumption of ultra-processed foods and drinks and colorectal, breast, and prostate cancer. *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.02.033>.

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre la Fundació "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal està acreditat com a "Centre d'Excel·lència Severo Ochoa" i és membre del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

+34 661 45 16 00

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Àrea de Comunicació de la Fundació "la Caixa"

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27/ 669 457 094

Una iniciativa de:

