



La Fundació "la Caixa" analitza la importància de la dieta en la prevenció del càncer

- El Debat CaixaResearch d'octubre explorarà la relació entre l'alimentació i el càncer a través dels experts Marina Pollán, directora científica del CIBERESP i professora del Centro Nacional de Epidemiología de l'Institut de Salut Carlos III (CNE-ISCIII), i Marcos Malumbres, investigador principal del Grup de Divisió Cel·lular i Càncer del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO).
- Com a mínim el 18 % de tots els casos de càncer estan relacionats amb l'excés de pes, la inactivitat física, el consum d'alcohol o una nutrició deficient, per la qual cosa es podrien prevenir els danys i fins i tot evitar-los vigilants el que mengem.
- Menjar menys greixos disminueix el risc de càncer? La fibra en els aliments pot reduir el risc de càncer? Tenint en compte les causes multifactorials del càncer, fins a quin punt pot afectar cadascuna el desenvolupament del càncer? Aquestes i altres preguntes es respondran en el debat.
- El col·loqui se celebrarà el dijous 27 d'octubre a les 10 hores en *streaming*. Per seguir-lo, cal omplir aquest breu formulari, com a molt tard, una hora abans de l'inici del debat: <https://fundacionlacaixa.org/ca/debats-caixaresearch-nutricio-cancer>.

Barcelona, 25 d'octubre de 2022. La Fundació "la Caixa" organitza el dijous 27 d'octubre una nova edició dels [Debats CaixaResearch](#), centrada aquesta vegada en l'afectació de la dieta en el desenvolupament d'alguns tipus de càncer.

Segons el [Codi europeu contra el càncer](#), com a mínim el 18 % de tots els casos de càncer diagnosticats estan relacionats amb l'excés de pes corporal, la inactivitat física, el consum d'alcohol o una nutrició deficient, de manera que es podrien evitar.

Departament de Premsa de la Fundació "la Caixa"

Andrea Pelayo: apelayo@fundacionlacaixa.org / 618 126 685

Sala de Premsa: <https://premsa.fundacionlacaixa.org/ca/>

 @FundlaCaixaCAT #CaixaResearchCA #DebatsCaixaResearch



Estudis recents indiquen que la dieta està directament implicada en la iniciació i el desenvolupament de diversos tipus de tumors, com per exemple dos dels més comuns, el càncer de còlon i el de mama: un 40 % dels tumors en homes i un 60 % dels tumors en dones tenen relació amb l'alimentació.

Pel que fa a la mortalitat, el càncer ja és la segona causa de mort al món, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut. El 2020 es van atribuir a aquesta malaltia gairebé 10 milions de defuncions, és a dir, gairebé una de cada sis de les que es registren per mort no natural. Un terç de les morts per càncer tenen relació amb la dieta.

Amb aquestes dades com a punt de partida per a la reflexió, **Marina Pollán**, directora científica del CIBERESP i professora del Centro Nacional de Epidemiología de l'Institut de Salut Carlos III (CNE-ISCIII), i **Marcos Malumbres**, investigador principal del Grup de Divisió Cel·lular i Càncer del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), parlaran dels reptes de la investigació en aquest àmbit.

«La nutrició, com a mínim en bona part de la població, actua com un factor modificador que té un efecte que no és visible fins després de molts anys. D'altra banda, és molt difícil separar la nutrició d'altres hàbits com el sedentarisme o l'exposició a agents tòxics. A més, és molt complicat reproduir aquestes efectes en assajos de laboratori», resumeix Marcos Malumbres, que també apunta: «*Nutrició* és un terme massa ampli científicament. La carn del mateix animal, per exemple, pot tenir efectes molt diferenciats segons com es prepari, el que hagi menjat l'animal i com se l'hagi tractat amb medicaments o químics, i això afecta gairebé qualsevol aliment».

El debat versarà també sobre quins tipus d'aliments poden ser més beneficiosos —els aliments naturals no alterats, com ara fruita, verdura, oli d'oliva, peix o cereals sense processar— i quins poden ser més perjudicials —els processats o els que tenen una alta càrrega energètica, és a dir, els que contenen molts greixos saturats o molt sucre (incloent-hi les begudes ensucrades). «En aquest sentit, el patró de dieta mediterrània sembla que exerceix un efecte protector davant dels tumors més freqüents», explica Marina Pollán.



Nota de premsa

Un altre dels temes que es debatran és la importància de la quantitat d'ingesta en el desenvolupament del càncer. «Sabem que l'obesitat és el factor principal de risc nutricional per al càncer perquè s'acompanya d'efectes hormonals i metabòlics que l'afavoreixen. S'ha de menjar menys i moure's més», destaca la directora del CNE-ISCIII. També es parlarà de l'evidència existent avui en dia sobre els beneficis dels dejunis. «És una àrea d'investigació molt intensa, encara no consensuada totalment, i requereix més investigació i assajos poblacionals controlats», indica l'investigador del CNIO.

El càncer és una malaltia multifactorial, per la qual cosa els investigadors comentaran també com interactuen dos factors externs com són la dieta i l'exercici físic per prevenir el càncer. En paraules de Malumbres, «dieta i exercici són, com a mínim en part, dues cares de la mateixa moneda. La dieta d'una persona amb una càrrega d'exercici molt gran pot ser més permissiva que la d'una persona sedentària. Desafortunadament, els hàbits actuals tendeixen a acumular mala nutrició i manca d'exercici en les mateixes persones per múltiples raons socials, culturals i econòmiques».

D'altra banda, Pollán conclou que «en l'àmbit nutricional, és clar que l'exercici físic, a més d'altres efectes, augmenta la despesa calòrica i, per tant, contribueix a disminuir el sobrepès quan s'ingereixen més calories de les recomanables. Els resultats d'alguns dels nostres estudis també apunten que l'excés de calories té un efecte perjudicial més petit en les persones que tenen una dieta més saludable».

A més del Debat CaixaResearch, aquesta mateixa setmana té lloc també el [CNIO-CaixaResearch Frontiers Meeting](#). En aquesta edició, sota el títol *Diet, nutrition and cancer cell metabolism*, investigadors internacionals en la matèria parlaran de qüestions com la relació entre nutrients específics i càncer, l'efecte d'estratègies com el desdèjuni intermitent sobre la salut i la longevitat o la possibilitat d'incorporar la dieta al tractament del càncer, entre d'altres.