



## La Fundación "la Caixa" analiza la importancia de la dieta en la prevención del cáncer

- El Debate CaixaResearch de octubre explorará la relación entre la alimentación y el cáncer de la mano de los expertos Marina Pollán, directora científica del CIBERESP y profesora de Investigación del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (CNE-ISCIII), y Marcos Malumbres, investigador principal del Grupo de División Celular y Cáncer del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO).
- Al menos el 18 % de todos los casos de cáncer están relacionados con el exceso de peso, la inactividad física, el consumo de alcohol o una nutrición deficiente, por lo que podrían prevenirse los daños e incluso evitarlos cuidando lo que comemos.
- ¿Comer menos grasa disminuye el riesgo de cáncer? ¿Puede la fibra en los alimentos reducir el riesgo de cáncer? Teniendo en cuenta las causas multifactoriales del cáncer, ¿en qué medida puede afectar cada una de ellas al desarrollo del cáncer? Estas y otras preguntas se responderán en el debate.
- El coloquio se celebrará el jueves 27 de octubre a las 19 horas en *streaming*. Para seguirlo es necesario rellenar este breve formulario, como muy tarde, una hora antes del inicio del debate: <https://fundacionlacaixa.org/es/debates-caixaresearch-nutricion-cancer>.

**Barcelona, 25 de octubre de 2022.** La Fundación "la Caixa" organiza el próximo jueves 27 de octubre una nueva edición de los [Debates CaixaResearch](#), centrada en la afectación de la dieta en el desarrollo de algunos tipos de cáncer.


Según el [Código Europeo Contra el Cáncer](#), al menos el 18 % de todos los casos de cáncer diagnosticados están relacionados con el exceso de peso

---

**Departamento de Prensa de la Fundación "la Caixa"**

Andrea Pelayo: [apelayo@fundacionlacaixa.org](mailto:apelayo@fundacionlacaixa.org) / 618 126 685

Sala de Prensa: <https://prensa.fundacionlacaixa.org>

 @FundlaCaixa #CaixaResearch #DebatesCaixaResearch



corporal, la inactividad física, el consumo de alcohol o una nutrición deficiente, por lo que podrían evitarse.

Estudios recientes señalan que la dieta está directamente implicada en la iniciación y el desarrollo de diversos tipos de tumores, como dos de los más comunes, el cáncer de colon y el de mama: un 40 % de los tumores en hombres y un 60 % de los tumores en mujeres tienen relación con la alimentación.

En cuanto a la mortalidad, el cáncer es ya la segunda causa de muerte en el mundo, según datos de la Organización Mundial de la Salud. En 2020 se atribuyeron a esta enfermedad casi 10 millones de defunciones, es decir, casi una de cada seis de las que se registran por muerte no natural. Un tercio de las muertes por cáncer tiene relación con la dieta.

Con estos datos como punto de partida para la reflexión, **Marina Pollán**, directora científica del CIBERESP y profesora de Investigación del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (CNE-ISCIII), y **Marcos Malumbres**, investigador principal del Grupo de División Celular y Cáncer del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), hablarán de los retos de la investigación en este ámbito.

«La nutrición, al menos en la mayor parte de la población, actúa como un factor modificador cuyo efecto no es visible hasta después de muchos años. Por otra parte, es muy difícil separar la nutrición de otros hábitos como el sedentarismo o la exposición a agentes tóxicos. Además, es muy complicado reproducir esos efectos en ensayos de laboratorio», resume Marcos Malumbres, quien además apunta que «*nutrición* es un término demasiado amplio científicamente. La carne del mismo animal, por ejemplo, puede tener efectos muy diferenciados según se prepare, lo que haya comido el animal y cómo se le haya tratado con medicinas o químicos, y esto afecta a casi cualquier alimento».

El debate versará también sobre qué tipos de alimentos pueden ser más beneficiosos —los alimentos naturales no alterados, como fruta, verdura, aceite de oliva, pescado o cereales sin procesar—, y cuales, más perjudiciales —los procesados o los que tienen alta carga energética, es decir, aquellos que



contienen muchas grasas saturadas o mucho azúcar (incluyendo las bebidas azucaradas)—. «En este sentido, el patrón de dieta mediterráneo parece ejercer un efecto protector frente a los tumores más frecuentes», explica Marina Pollán.

Otro de los temas que se debatirán es la importancia de la cantidad de ingesta en el desarrollo del cáncer. «Sabemos que la obesidad es el principal factor de riesgo nutricional para el cáncer porque se acompaña de efectos hormonales y metabólicos que lo favorecen. Hay que comer menos y moverse más», destaca la directora del CNE-ISCIII. También se hablará de la evidencia existente hoy en día sobre los beneficios de los ayunos. «Es un área de investigación muy intensa, todavía no consensuada totalmente, y requiere más investigación y ensayos poblacionales controlados», señala el investigador del CNIO.

El cáncer es una enfermedad multifactorial, por lo que los investigadores comentarán también cómo interactúan dos factores externos como son la dieta y el ejercicio físico para prevenir el cáncer. En palabras de Malumbres, «dieta y ejercicio son, al menos en parte, dos caras de la misma moneda. La dieta de una persona con una carga de ejercicio muy grande puede ser más permisiva que la de una persona sedentaria. Desafortunadamente, los hábitos actuales tienden a acumular mala nutrición y falta de ejercicio en las mismas personas por múltiples razones sociales, culturales y económicas».

Por su parte, Pollán concluye que «en el ámbito nutricional, está claro que el ejercicio físico, además de otros efectos, aumenta el gasto calórico y, por lo tanto, contribuye a disminuir el sobrepeso cuando se ingieren más calorías de las recomendables. Los resultados de alguno de nuestros estudios también apuntan a que el exceso de calorías tiene un efecto perjudicial menor en aquellas personas que tienen una dieta más saludable».

Además del Debate CaixaResearch, esta misma semana tiene lugar también el [CNIO-CaixaResearch Frontiers Meeting](#). En esta edición, bajo el título *Diet, nutrition and cancer cell metabolism*, investigadores internacionales en la materia hablarán de cuestiones como la relación entre nutrientes específicos y cáncer, el efecto de estrategias como el ayuno intermitente sobre la salud y la longevidad o la posibilidad de incorporar la dieta al tratamiento del cáncer, entre otros.