



*Proyecto financiado por la Asociación Española Contra el Cáncer (aecc)*

## **NOTA DE PRENSA**

### **La dieta mediterránea podría reducir hasta un 30% el riesgo de desarrollar cáncer de mama**

- *El estudio forma parte de las ayudas financiadas por la aecc en 2006, que actualmente gestiona 151 ayudas en 46 Centros de Investigación, convirtiéndose en la entidad social y privada que más fondos destina a la investigación oncológica en España*
- *EpiGEICAM, el estudio que demuestra esta premisa, ha sido promovido por el Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III*
- *Este proyecto, uno de los mayores estudios epidemiológicos en cáncer de mama realizados en España con 1.017 casos y 1.017 controles, ha tenido en cuenta los distintos subtipos de esta enfermedad, observándose un mayor efecto protector de la dieta mediterránea sobre los tumores de mama triple negativos*
- *El estudio alerta de que el consumo de la dieta occidental, que es la más frecuente en las mujeres jóvenes hoy en día, aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama*

**Madrid, 2 de septiembre de 2014.-** La Dieta Mediterránea tiene un importante efecto protector frente al riesgo de desarrollar un cáncer de mama. Así lo concluye el Estudio EpiGEICAM, coordinado por la investigadora del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III, Dra. Marina Pollán, financiado por la Asociación Española contra el Cáncer y desarrollado dentro del Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM).

Este proyecto de investigación colaborativo a nivel nacional, financiado por la aecc desde 2006 con 300.000 euros, analiza la relación entre la dieta y el desarrollo de cáncer de mama a partir de un total de 1.017 casos y 1.017 controles que han sido reclutados por investigadores de GEICAM en los servicios de Oncología de 23 centros hospitalarios españoles. Los investigadores identificaron en la población control 3 tipos de dieta:

- Dieta “occidental”- Western pattern: Alto consumo de productos grasos, carne procesada, dulces, bebidas calóricas y bajo consumo de cereales.
- Dieta “prudente”- Prudent pattern: Productos bajos en grasa, frutas, vegetales y zumos.
- Dieta “mediterránea”- Mediterranean Pattern: Pescado, vegetales, legumbres, patatas, frutas, aceite y bajo consumo de zumos y bebidas calóricas.

De las conclusiones del estudio de investigación publicado en el *British Journal of Cancer* (BJC), se extrae que el consumo de alimentos de la “dieta mediterránea” puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama hasta en un 30%. Por el contrario, **la dieta occidental es la más perjudicial para desarrollar cáncer de mama y, lo que es más preocupante, es la dieta más frecuente en las mujeres jóvenes.** Por su parte, no se ha podido constatar que la “dieta prudente” esté relacionada ni con una mayor ni con una menor probabilidad de desarrollar cáncer de mama, a pesar de lo que podía pensarse en un principio, por ser la que menos grasa tiene.

Estudios previos habían analizado el efecto de productos concretos (fruta, verdura, vitamina C) sobre el cáncer, que habían mostrado un sutil efecto protector. Ahora, el estudio del equipo dirigido por la doctora Pollán ha señalado que la dieta mediterránea ha demostrado ser beneficiosa para prevenir el cáncer de mama, especialmente para los tumores triple-negativos, para los que por el momento no existe un tratamiento quimiopreventivo. Es la primera vez que un estudio que relaciona dieta y cáncer de mama muestra un claro efecto protector de la dieta mediterránea en este subtipo de tumor, el triple negativo, que generalmente es más agresivo.

La Dra. Pollán, epidemióloga del Instituto de Salud Carlos III que ha coordinado el grupo que ha llevado a cabo el estudio, ha asegurado que *“estudiar patrones dietéticos, como los identificados en nuestro estudio, supone un enfoque más global, intentando caracterizar mejor la forma en que comemos y su efecto sobre la salud. Nuestros resultados añaden más evidencia a favor de fomentar una dieta rica en verduras, fruta, aceite de oliva, pescado y legumbres, y limitar el consumo de alcohol, productos grasos, carne, embutidos, dulces y bebidas azucaradas. Esta forma de comer que llamamos dieta mediterránea puede ayudarnos a disminuir la frecuencia de cáncer de mama y también de otras enfermedades crónicas, como los problemas cardiovasculares o la diabetes”.*

Isabel Oriol, presidenta de la aecc, ha señalado que *“este es un buen ejemplo de cómo entendemos en la asociación que hay que trabajar en investigación oncológica: con equipos multidisciplinares y multicéntricos. Además, es la prueba evidente del uso que da la aecc a los fondos aportados por la sociedad a través de actos como la cuestación, que revierte a la misma sociedad en forma de conocimiento que, en este caso, nos permite saber cómo reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama”.* La presidenta de la aecc también lanzó un mensaje claro con respecto a unos de los datos del estudio que evidencia que la dieta occidental, que aumenta el riesgo de desarrollar un cáncer de mama, es el que más sigue las mujeres jóvenes. *“Este dato reafirma que tenemos que*



*seguir trabajando para concienciar a los más jóvenes desde la infancia en la adopción de hábitos de vida saludable. Nuestra asociación lleva años con campañas en colegios e institutos y seguiremos haciéndolo porque es la mejor manera de intentar reducir el riesgo de desarrollar un tumor en la edad adulta”.*

Uno de los pilares de la aecc es concienciar sobre hábitos de prevención. En este sentido, la aecc recuerda que el 40% de los cánceres se puede prevenir adoptando hábitos de vida saludables. Por ello incide en su apoyo a la investigación, donde en los últimos diez años estudios como éste demuestran la importancia de la prevención, y aconseja seguir una dieta saludable, igualmente importante tanto para prevenir como para personas a quienes ya se les ha diagnosticado un cáncer.

Por su parte el Dr. Miguel Martín, presidente de GEICAM, ha destacado que *“EpiGEICAM es uno de los mayores estudios epidemiológicos en cáncer de mama realizados en España y nos aporta claves cruciales para entender la influencia de la dieta en el riesgo de cáncer de mama en nuestro país. También nos da pistas que podrían explicar en parte la relativa baja frecuencia del subtipo de cáncer de mama triple negativo en nuestro país. Este estudio es un buen ejemplo de lo que puede lograrse cuando trabajan juntos tres instituciones prestigiosas, bien organizadas y eficientes: GEICAM, el Instituto de Salud Carlos III y la aecc, que proporcionó la mayor parte de la financiación para la realización del estudio.”*

A este respecto, Jesús Fernández Crespo, Subdirector General de Evaluación y Fomento de la Investigación del Instituto de Salud Carlos III, ha resaltado el impacto positivo de este trabajo, que pone de manifiesto el valor de la colaboración multistitucional y multidisciplinar en la generación de conocimiento relevante como resultado de la investigación en salud.

También han colaborado en la financiación del estudio otras entidades como la Fundación Cerveza y Salud, la Federación de Asociaciones de Mujeres con Cáncer de Mama (FECMA), la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y el Instituto de Salud Carlos III.

### **Cáncer de mama, el más frecuente entre las mujeres**

El cáncer de mama constituye uno de los tumores más frecuentes en las mujeres españolas, diagnosticándose aproximadamente 26.000 casos nuevos cada año. Este porcentaje representa el 30% de todos los cánceres detectados en mujeres en nuestro país. Aproximadamente, **1 de cada 8 mujeres presentará esta enfermedad a lo largo de su vida**. El número de casos y las tasas de incidencia han aumentado lenta pero progresivamente a lo largo de los últimos años, un hecho debido tanto al envejecimiento de la población como a diagnósticos cada vez más precoces de esta enfermedad. Pese a la mejora en el diagnóstico y tratamiento, este tumor sigue siendo todavía la principal causa de muerte por cáncer en las mujeres españolas.

Ante el problema socio-sanitario más importante de España que es el cáncer, con más de 1,5 millones de personas con esta enfermedad y alrededor de 215.000 casos nuevos cada año, la aecc trabaja de una manera integral buscando disminuir el impacto que tiene la enfermedad desde tres perspectivas: informando y concienciando sobre cómo prevenir y detectar de manera temprana el cáncer; apoyando y acompañando a pacientes y familiares a lo largo de todo el proceso de la enfermedad y financiando investigación en cáncer de calidad.

Gracias al esfuerzo de miles de personas, la aecc se ha convertido en la entidad social y privada que más fondos destina a investigar el cáncer en España, gestionando 151 ayudas vivas en 46 centros de investigación por un total comprometido de 27,6 millones de euros desde el año 2009. Además, la aecc ha logrado incrementar los fondos destinados a investigar la enfermedad a través de un modelo de financiación privada que prioriza la calidad de los proyectos y la cercanía de los estudios al paciente, además de promover la estabilidad laboral de los investigadores y el seguimiento exhaustivo de los fondos aportados.

Con el esfuerzo que cada año realiza la aecc, se está contribuyendo a consolidar una estructura científica en nuestro país que permitirá a nuestros investigadores y sus proyectos mantenerse en la élite de la investigación oncológica internacional.

### **Observatorio del cáncer de la aecc: El cáncer y la alimentación**

La aecc realizó en 2010 un estudio a través del Observatorio del Cáncer, en el cual se analizaban los hábitos de alimentación de los españoles, la percepción de la asociación entre alimentación y salud y el conocimiento sobre los alimentos y bebidas que se considera pudieran actuar como promotores o preventivos de cáncer. Entre las conclusiones cabe destacar que el 57% de la población no consume a diario frutas y verduras; que el 58% incluye en su dieta bollería, carnes grasas y embutidos de dos a tres veces a la semana; que dos de cada diez encuestados toman vino o cerveza una vez al día y que el 75% de la población no realiza actividad física regularmente. Los expertos en nutrición han confirmado que el alcohol, las grasas, carnes rojas, bollería industrial y alimentos quemados se ratifican como promotores de cáncer; y en positivo, un consumo diario de frutas, verduras y hortalizas pueden prevenir la aparición de la enfermedad. Se concluyó la presentación del estudio con unas claras recomendaciones en la prevención frente al cáncer, entre las que se cuentan realizar actividad física de manera regular, no fumar, evitar el alcohol y mantener una alimentación rica en frutas, hortalizas y productos integrales.

### **La aecc, 61 años de experiencia en la lucha contra el cáncer**

La aecc es una ONL (Organización No Lucrativa), privada y declarada de utilidad pública que lleva 60 años trabajando en la lucha contra el cáncer. La aecc integra a pacientes, familiares, personas voluntarias y profesionales que trabajan unidos para prevenir, sensibilizar, acompañar a las personas afectadas y financiar proyectos de investigación oncológica que permitirán un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer. La aecc mantiene como uno de sus objetivos prioritarios la investigación oncológica de calidad y es, a día de hoy, la entidad social y privada que más fondos destina a investigar el cáncer con más de 27 millones de euros desde el 2009.



La aecc, a través de su Fundación Científica, aglutina la demanda social de investigación contra el cáncer, financiando por concurso público programas de investigación científica y social. Estos programas están dirigidos a lograr avances en ciencia para mejorar el futuro de las personas enfermas y sus familias y para consolidar una estructura científica en España, acercando a toda la sociedad los logros conseguidos. La Fundación Científica está certificada por el sello de calidad AENOR.

Estructurada en 52 Juntas Provinciales y presente en más de 2.000 localidades españolas, la aecc desarrolla su trabajo a través de sus más de 15.000 voluntarios y 680 empleados bajo una filosofía de colaboración con las autoridades sanitarias, instituciones científicas y aquellas otras entidades que persigan un fin análogo al de la asociación. Todo ello siempre bajo los principios de independencia, profesionalidad, transparencia y cercanía.

Durante el 2013, la aecc atendió a más de 400.000 afectados por la enfermedad.

### **GEICAM**

GEICAM (Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama) es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio tanto nacional como internacional. Actualmente está constituido por más de 730 expertos, que trabajan en 184 hospitales de toda España. Entre sus principales objetivos están promover la investigación, tanto clínica como básica, la formación médica continuada y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios y así promover su participación en ensayos clínicos. Hasta el momento, GEICAM ha realizado 96 estudios en los que han participado más de 44.000 mujeres.

### **Sobre ISCIII**

Desde su creación hace casi tres décadas, el Instituto de Salud Carlos III ha transformado la investigación en el Sistema Nacional de Salud incrementando el volumen de la investigación en salud al servicio de pacientes y ciudadanos, no en vano España ocupa hoy el décimo lugar en la producción científica en biomedicina; mediante la investigación propia de alta calidad en sus centros nacionales como organismo público de investigación, fomentando el proceso de transferencia desde la ciencia básica a la práctica clínica y a las decisiones de política sanitaria, a través la potenciación de instrumentos de investigación cooperativa y traslacional; y apoyando a los investigadores que realizan y contribuyen a la investigación en salud, como organismo gestor de la Acción Estratégica en Salud.

Para saber más sobre la aecc, pinchar aquí

#### **Para más información:**

##### **Esther Díez**

Responsable de Comunicación aecc

[esther.diez@aecc.es](mailto:esther.diez@aecc.es)

[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Tel: 91 310 82 65

Móvil: 667 11 36 16

**Twitter: @Esther\_Diez**

Infocáncer: 900 100 036

**Twitter @aecc\_es**

**Facebook "Unidos Contra el Cáncer"**

##### **Roser Trilla**

Responsable Comunicación GEICAM

Tlf. 91 659 28 70

**Twitter: @geicam**

**Facebook**

[www.geicam.org](http://www.geicam.org)