

Publicado en la revista internacional *European Journal of Clinical Nutrition*

EL ESTUDIO EPIGEICAM SUGIERE UN EFECTO PROTECTOR DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EN EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA

- Este trabajo revela que las mujeres que utilizan aceite de oliva virgen como grasa culinaria y añaden dos o más cucharadas de aceite de oliva virgen al día en la comida (en el pan, la ensalada o el plato), presentan casi un 30% menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama en comparación con las mujeres que no siempre usan este tipo de aceite.
- No obstante, al tratarse de una grasa que aporta cantidades importantes de calorías, su consumo no puede ser excesivo, ya que otros estudios científicos demuestran que la ingesta elevada de calorías aumenta el riesgo de cáncer de mama.
- El estudio EpiGEICAM está contribuyendo a ampliar el conocimiento sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de cáncer de mama.

Madrid, 15 de marzo de 2022.- Un [estudio](#) publicado en la revista internacional *European Journal of Clinical Nutrition* (EJCN), con revisión por pares, sugiere que el consumo de aceite de oliva virgen, cocinado y crudo, tiene un efecto protector frente al cáncer de mama. Estos datos provienen de un subanálisis del estudio epidemiológico **EpiGEICAM**, sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de cáncer de mama, promovido por el **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM)**, llevado a cabo por investigadores del **Instituto de Salud Carlos III del Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP)**, de la **Universidad Autónoma de Madrid** y **GEICAM**, con la colaboración de la **Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)** en su financiación.

“Con los resultados de este estudio, corroboramos que el consumo moderado de aceite de oliva virgen está asociado a una menor incidencia del cáncer de mama. Aunque con este subanálisis epidemiológico no tratamos de explorar las causas de este beneficio, la literatura científica nos demuestra que este alimento contiene sustancias con efecto protector frente a este tumor, muchas de las cuales se pierden con el proceso de refinado del aceite”, afirma la doctora **Marina Pollán**, directora del **Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (CNE-ISCIII)**, co-coordinadora del Grupo de Trabajo de GEICAM de Tratamientos Preventivos, Epidemiología y Cáncer Heredofamiliar y miembro de la Junta Directiva de GEICAM.

Este nuevo análisis del estudio EpiGEICAM evalúa la presencia de distintos tipos de grasas (aceite de oliva, oliva virgen, girasol, maíz, soja, margarina y mantequilla) en la alimentación de dos grupos de mujeres, con cáncer de mama y sin esta enfermedad. De los resultados obtenidos, destaca que el consumo de aceite de oliva virgen para sazonar, freír o cocinar, sumado a la ingesta de dos cucharadas en crudo (en ensalada o con verduras), reduce en un 28% el riesgo de cáncer de mama.

“La sugerencia que se puede desprender de los resultados de este subanálisis es que tomar aceite de oliva virgen, sobre todo en ensalada o con verduras, tiene un efecto protector frente al

cáncer de mama, pero su consumo no puede ser excesivo, porque otros estudios científicos demuestran la relación entre la elevada ingesta calórica y el mayor riesgo de cáncer de mama”, aclara la doctora Pollán.

Los datos de EpiGEICAM publicados en el EJCN van en la misma línea de los de un ensayo clínico coordinado por la Universidad de Navarra dentro del estudio multicéntrico PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) y el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición CIBEROBN, perteneciente al Instituto de Salud Carlos III. Este trabajo ya demostró que la dieta mediterránea reduce en dos terceras partes el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

En el estudio EpiGEICAM, de casos y controles, y cuyo objetivo es investigar el papel de los factores reproductivos y el estilo de vida, incluyendo el tipo de dieta y el consumo de alcohol, en el desarrollo del cáncer de mama en España, participaron 1.017 mujeres recientemente diagnosticadas de este tipo de cáncer y 1.017 mujeres sin la enfermedad. *“Gracias al estudio EpiGEICAM, uno de los mayores estudios epidemiológicos en cáncer de mama realizados en España, estamos contribuyendo a aportar información de valor sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de desarrollar esta enfermedad, lo que sin duda nos servirá para dar apoyo a las políticas de prevención y a reducir la incidencia de este cáncer, del que se diagnostican cada año en nuestro país aproximadamente 30.000 nuevos casos”, afirma el doctor Miguel Martín, presidente de GEICAM.*

Instituto de Salud Carlos III

El ISCIII es un Organismo Público de Investigación (OPI) dependiente del Ministerio de Ciencia e Innovación y el mayor organismo público en España dedicado a la financiación de la investigación biomédica y sanitaria, que también realiza labores propias de investigación, formación y prestación de servicios a los sistemas de ciencia y sanidad españoles.

CIBERESP

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El área CIBER de Epidemiología y Salud Pública –CIBERESP– está formada por 51 grupos de investigación de excelencia, de carácter multidisciplinar y multicéntrico. Centra sus actividades en dos aspectos clave: conocer la magnitud y la distribución de los problemas de salud pública e identificar los factores determinantes de los mismos para evaluar la efectividad y la eficiencia de las intervenciones, ya sean éstas desde el ámbito de las políticas públicas o de las implementaciones prácticas de prevención y resolución.

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

GEICAM es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España, y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio a nivel internacional. Actualmente está constituido por más de 880 expertos, que trabajan en 200 centros de toda España. Entre sus principales objetivos está promover la investigación, clínica, epidemiológica y traslacional, la formación médica continuada, y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios, para promover así su participación en ensayos clínicos.

Desde su constitución en 1995 hasta el momento GEICAM ha realizado más de cien estudios en los que han participado más de 65.000 mujeres y hombres.

Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer en Facebook.com/GEICAM y en Instagram/@GEICAM_.

Para más información:

Lucía Gallardo

ALABRA

Tel. 670 255 129

lucia.gallardo@alabra.es

Roser Trilla

Responsable Comunicación GEICAM

Tel. 687 987 944

rtrilla@geicam.org

Irene Sanz

ALABRA

Tel. 670 42 57 33

irene.sanz@alabra.es