

El estudio EPIGeicam sugiere un efecto protector del aceite de oliva en el riesgo de cáncer de mama

15/03/2022



Un estudio [publicado en la revista *European Journal of Clinical Nutrition*](#) 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 Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII, 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", señala Marina Pollán, directora del Centro Nacional de Epidemiología, 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), se asocia a una reducción de un 28% del 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 Pollán.

Los datos de EpiGEICAM publicados 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 ISCIII. 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.

- **Referencia del artículo:** *Donat-Vargas, C., Guerrero-Zotano, Á., Lope, V. et al. Type does matter. Use VIRGIN olive oil as your preferred fat to reduce your risk of breast cancer: case-control EpiGEICAM study. Eur J Clin Nutr (2022). <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01101-w>.*