

## Tres nuevos estudios del Proyecto EPIC-España concretan la relación entre el tipo de dieta y el riesgo de cáncer de colon, mama y próstata

07/02/2024



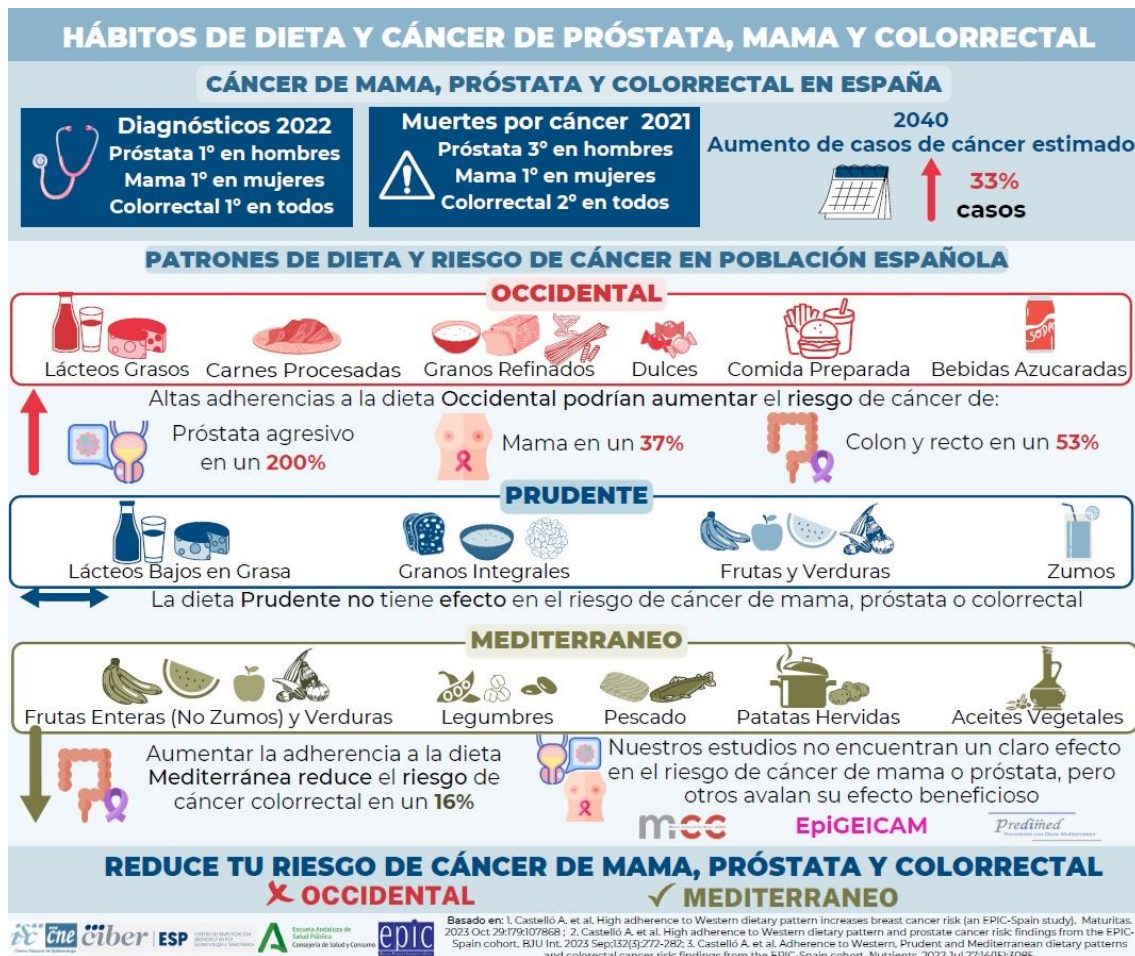
Tres estudios liderados por investigadoras e investigadores del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) confirman el potencial preventivo de la dieta frente al cáncer de próstata, mama y colon-recto. Las investigaciones, cuyo último trabajo se ha publicado este mes, se enmarcan en el **Proyecto EPIC (Estudio Prospectivo Europeo sobre Nutrición y Cáncer)**, que coordina la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) y que se desarrolla en diez países europeos, entre ellos España. Su objetivo es investigar la relación entre dieta, estado nutricional, estilos de vida, factores ambientales e incidencia de diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

Los tres trabajos, **publicados en las revistas científicas *Maturitas*, *British Journal of Urology International* y *Nutrients***, forman parte del Proyecto EPIC-España y están desarrollados por un equipo del Centro Nacional de Epidemiología del ISCIII, liderado por **Adela Castello** y **Marina Pollán** y adscrito también al Área de Epidemiología y Salud Pública (**CIBERESP**) del CIBER-ISCIII, y por los investigadores **Miguel Rodríguez Barranco** y **María José Sánchez**, de la EASP y del CIBERESP, así como por investigadores de otros centros EPIC-España. Los resultados refuerzan la idea de que las recomendaciones nutricionales deben tener

en cuenta patrones generales de dieta más que alimentos individuales, y confirman que adoptar hábitos dietéticos que se alejan del patrón de dieta occidental en favor de una dieta mediterránea podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, mama y colon-recto.

Las personas participantes en el estudio EPIC-España con una alta adherencia al patrón de dieta Occidental mostraron en los tres estudios publicados el doble de riesgo de desarrollar un cáncer de próstata agresivo, un 37% más de riesgo de padecer un cáncer de mama y un 53% más de riesgo de tener cáncer colorrectal. Por otro lado, una alta adherencia al patrón de dieta Prudente no se asoció con el riesgo de desarrollar ninguno de los tumores explorados. Finalmente, los participantes con adherencias altas al patrón Mediterráneo presentaron un 16% menos de riesgo de desarrollar un tumor maligno en el colon y recto que aquellos con adherencias bajas.

Adela Castelló, investigadora del CNE-ISCIII y del CIBERESP, explica: "No encontramos en estos trabajos un efecto protector de la dieta mediterránea tan notable como los que identificamos en estudios previos para estos mismos tumores. Creemos que el aumento de la disponibilidad de alimentos procesados en las últimas décadas, junto con la menor disponibilidad de tiempo para la cocina tradicional, podría haber modificado la dieta de los individuos que presentaban una alta adherencia a dieta mediterránea al inicio del estudio, en la década de los años 90, que habrían evolucionado hacia hábitos más occidentalizados, diluyendo así el efecto protector de este tipo de dieta contra los tumores explorados". María José Sánchez, investigadora de la EASP y del CIBERESP) y coordinadora del estudio EPIC añade que el Proyecto EPIC-España "está actualizando los datos de dieta y otros estilos de vida de los participantes, lo que permitirá explorar esta hipótesis en futuros trabajos".



### Patrones de alimentación: Occidental, Prudente y Mediterráneo

Por un lado, el denominado Patrón Occidental representa un tipo de dieta en el que destacaría el consumo de gran cantidad de productos lácteos grasos, carne procesada, granos refinados, dulces, comida preparada y salsas y bebidas azucaradas. El llamado Patrón Prudente es característico de personas que parecen estar preocupadas por su peso y presentan un elevado consumo de productos lácteos bajos en grasas, granos integrales, frutas, verduras y zumos. Finalmente, los individuos que siguen el Patrón Mediterráneo presentan también un elevado consumo de frutas y verduras, pero parecen menos preocupados por su peso y añaden a su dieta legumbres, pescado, patatas hervidas y aceite de oliva, y prefieren consumir las frutas enteras en lugar de ingerirlas en zumos.

Pese a los avances logrados en las últimas décadas, diferentes tipos de cáncer siguen entre las enfermedades que más mortalidad provocan en el mundo. Según datos de 2022 del Instituto Nacional de Estadística, el cáncer fue en España la primera causa de muerte entre hombres y la segunda entre mujeres, y se prevé que la incidencia siga

aumentando, con estimaciones de un incremento de más del 30% en 2040. Pese a que los avances diagnósticos y terapéuticos están aumentando la supervivencia, la creciente incidencia pone de manifiesto la importancia de la prevención como arma fundamental para frenar el desarrollo de esta enfermedad.

## Trayectoria del Proyecto EPIC-España

Factores como el envejecimiento de la población influyen en el aumento en las cifras de cáncer, pero también es relevante el papel de los estilos de vida, entre ellos la alimentación. Investigar la relación entre dieta y cáncer es una de las vías para generar nuevas estrategias de prevención orientadas a reducir los casos de cáncer. El proyecto EPIC-España, nacido hace más de 30 años, reclutó en España a más de 41.000 personas sanas, a las que se ha realizado seguimiento y sobre las que se ha recogido datos antropométricos, sociodemográficos, de actividad física, dieta, consumo de alcohol y tabaco, etc.

Esta información se ha cruzado con la de diferentes registros de cáncer de población a lo largo de los años, y se han identificado 609 casos de cáncer de próstata entre 15.296 hombres; 659 casos de cáncer de mama entre 24.892 mujeres, y 568 casos de cáncer colorrectal entre 41.137 hombres y mujeres. En todos estos casos se ha investigado la posible relación entre la aparición de estos tres cánceres y la dieta, sumando la información proveniente de los estudios EpiGEICAM y MCC-Spain, lo que ha permitido definir factores asociados al riesgo de aparición de distintos tumores.

## Poner en contexto los últimos resultados

Miguel Rodríguez destaca la "importancia de ser cautos con las conclusiones de estos últimos estudios, ya que tener una dieta altamente concordante con el patrón Occidental no es sinónimo de desarrollar cáncer, mientras que tener una gran adherencia a la dieta Mediterránea no garantiza una total prevención".

En cualquier caso, las/os autoras/es de este estudio creen que es importante transmitir que se debe reducir el consumo de los alimentos propios de patrón Occidental y aumentar los alimentos propios del patrón Mediterráneo. Esto es, reducir el consumo de lácteos grasos, panes, arroces y pastas blancas, embutidos, hamburguesas, salchichas y otras carnes procesadas, refrescos azucarados, zumos, dulces, bollería, comida preparada y salsas en favor de una dieta con una alta presencia de frutas enteras, verduras, legumbres, pescado y aceite de

oliva. "Este simple cambio puede reducir significativamente el riesgo de padecer cáncer", concluye Adela Castelló.

### **Referencia de los artículos:**

- - Adela Castelló, Miguel Rodríguez-Barranco, Virginia Lope, Marcela Guevara, Sandra Colorado-Yohar, Ane Dorronsoro, José Ramón Quirós, Carlota Castro-Espin, Carmen Sayon-Orea, Carmen Santiuste, Pilar Amiano, Cristina Lasheras, María-José Sanchez and Marina Pollán. High adherence to Western dietary pattern increases breast cancer risk (an EPIC-Spain study). *Maturitas*. 2023 Oct 29;179:107868.
- - Adela Castelló, Miguel Rodríguez-Barranco, Beatriz Pérez-Gómez, María Dolores Chirlaque, Catalina Bonet, Pilar Amiano, Eva Ardanaz, José María Huerta, Raúl Zamora-Ros, José Ramon Quirós, Aurelio Barricarte-Gurrea, Marina Pollán and María-José Sanchez. High adherence to Western dietary pattern and prostate cancer risk: findings from the EPIC-Spain cohort. *BJU Int*. 2023 Sep;132(3):272-282.
- - Adela Castelló, Miguel Rodríguez-Barranco, Nerea Fernández de Larrea, Paula Jakszyn, Ane Dorronsoro, Pilar Amiano, María-Dolores Chirlaque, Sandra Colorado-Yohar, Marcela Guevara, Conchi Moreno-Iribas, Marina Pollán and María-José Sánchez. Adherence to Western, Prudent and Mediterranean dietary patterns and colorectal cancer risk: findings from the EPIC-Spain cohort. *Nutrients*. 2022 Jul 27;14(15):3085.