

## Un estudio constata que el aceite de oliva protege contra el cáncer de mama



### Noticias

Se trata del primer trabajo científico que demuestra con un ensayo aleatorizado el valor preventivo de la dieta mediterránea contra el cáncer de mama

Un estudio realizado por investigadores españoles ha demostrado que seguir una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra (cuatro cucharadas soperas al día) puede reducir hasta en dos terceras partes el riesgo de sufrir cáncer de mama.

De hecho, por cada 5 % más de calorías procedentes de este tipo de aceite se reduce en un 28 % el riesgo de padecer un tumor de mama, una de las causas de muerte más frecuente en las mujeres.

Así se demuestra en el estudio, que publica la revista JAMA Internal Medicine, coordinado por la Universidad de Navarra y el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), cuyos resultados han sido presentados hoy en rueda de prensa.

Se trata del primer trabajo científico que demuestra con un ensayo aleatorizado el valor preventivo de la dieta mediterránea contra el cáncer de mama, ya que hasta ahora los estudios se basaban sólo en la observación.

"Un artículo que seguramente marcará un antes y un después de su publicación", ha subrayado el director del Instituto de salud Carlos III, Jesús Fernández Crespo.

La investigación se inscribe en un ensayo clínico de gran tamaño denominado Predimed sobre los efectos de la dieta mediterránea en la enfermedad cardiovascular y se ha realizado en una muestra de 4.282 mujeres a las que se la hecho un seguimiento durante 4,8 años.

Las participantes, procedentes de toda España, siguieron tres tipos de dieta: mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra, mediterránea complementada con frutos secos y dieta baja en grasas para el grupo de control, ha explicado Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Rovira i Virgili, coautor del estudio.

La asignación de las participantes a cada grupo se hizo al azar, por lo que en todos los grupos había unos factores de riesgo similares (antecedentes familiares de cáncer, consumo de tabaco y alcohol, etc).

En los dos primeros casos los resultados confirman que la incidencia de la enfermedad es casi la tercera parte que en el grupo de control.

Las tasas absolutas de cáncer de mama por cada 1.000 mujeres/año son de 1,1 en el primer grupo, de 1,8 en el segundo y de 2,9 en el tercero, ha señalado el doctor Miguel Ángel Martínez-González, del Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra y coordinador del estudio.

Según los autores del trabajo, la asignación de las participantes al patrón de dieta mediterránea rico en aceite de oliva virgen -suponía al menos el 15 % de la energía ingerida- explica en gran parte la

protección conseguida contra el cáncer de mama.

Ello, a pesar de que el grupo de control con el que se compararon los resultados también siguió una dieta saludable (baja en grasas), lo que apunta a que los resultados podían haber sido más significativos si se hubiera hecho la comparación con un patrón de dieta como el que se sigue en países occidentales no mediterráneos.

Aunque las recomendaciones a los dos primeros grupos eran similares en cuanto al tipo de aceite que se debía consumir y la cantidad, lo cierto es que a las integrantes del primero se les regalaba una botella de aceite virgen extra al mes, por lo que "lo usaban para todo", ha explicado la doctora Estefanía Toledo, de la Universidad de Navarra y primera autora del estudio.

A este respecto, el doctor Martínez-González ha rechazado el "mito" de que el aceite virgen no se debe utilizar para freír, cuando "es el mejor" para ello. Además, ha precisado que los efectos antitumorales solo están en el aceite de oliva virgen y no en el refinado.

Las participantes eran sometidas a un estricto control para comprobar que seguían las recomendaciones de consumo y también se les realizaban pruebas al azar para medir ácidos grasos en plasma y marcadores en orina.

Ello significa que, "se ha validado bioquímicamente la ingesta de alimentos", ha resaltado. Por otra parte, un estudio realizado también a participantes del ensayo Predimed ha demostrado que la dieta mediterránea con aceite de oliva reduce en un 44 % el riesgo de sufrir retinopatía en los diabéticos, la primera causa de ceguera en estos pacientes.

Este es el resultado del seguimiento durante seis años de 3.614 hombres y mujeres con diabetes tipo 2. El trabajo se ha publicado en la revista científica Diabetes Care y ha estado liderado por el profesor Salas-Salvadó.

Redacción