

EFECTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN EL CÁNCER

Introducción: El cáncer supone una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial con una afectación significativa en la población a nivel biopsicosocial. Se desconocen exactamente las causas de esta enfermedad, aunque numerosos estudios revelan que es el resultado del estilo de vida (dentro de esta, la alimentación), factores ambientales y la genética. Representa una de las tres C (enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades cerebrovasculares) y por tanto sus cifras de morbilidad y mortalidad es muy alta en la población global. Sin embargo, se ha descubierto que su incidencia en la región del Mediterráneo es menor que en países nórdicos, lo que podría llevar a pensar que es debido al patrón alimenticio. Así pues, dicha región se caracteriza por la presencia de un estilo de vida beneficioso y saludable: la Dieta Mediterránea (DM) la cual podría tener un efecto sobre el cáncer previniendo su aparición y consecuencias¹. Dada la relevancia de los hábitos de vida saludables en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, nos condujo a investigar e indagar sobre los beneficios de la DM ya que dicha dieta trasciende los componentes alimenticios e integra otros aspectos que se ven en la Pirámide de la Dieta Mediterránea (ver esquema), como son la moderación, las actividades culinarias (socialización), el ejercicio físico, la correcta elección de los alimentos según la temporada y el sueño apropiado incluyendo aquí el descanso nocturno y durante el día (siesta).

Objetivo: Analizar la asociación entre la dieta mediterránea y el desarrollo del cáncer. También se evalúa la influencia de determinados componentes esenciales de la DM, como el aceite de oliva virgen extra.

Metodología: Búsqueda de la literatura a través de múltiples plataformas de base de datos científicos (PubMed, PubMed Health, Trip Database, Nice, NHS Evidence, Scielo, CINAHL, Cochrane). Los criterios de inclusión fueron: sujetos mayores de 18 años cuyo patrón alimentario fuera la dieta mediterránea, analizando estudios de calidad cuya intervención principal fuese el uso de la dieta mediterránea. En este sentido, la escala de CASPe fue el instrumento empleado para la medición de la calidad de los estudios.

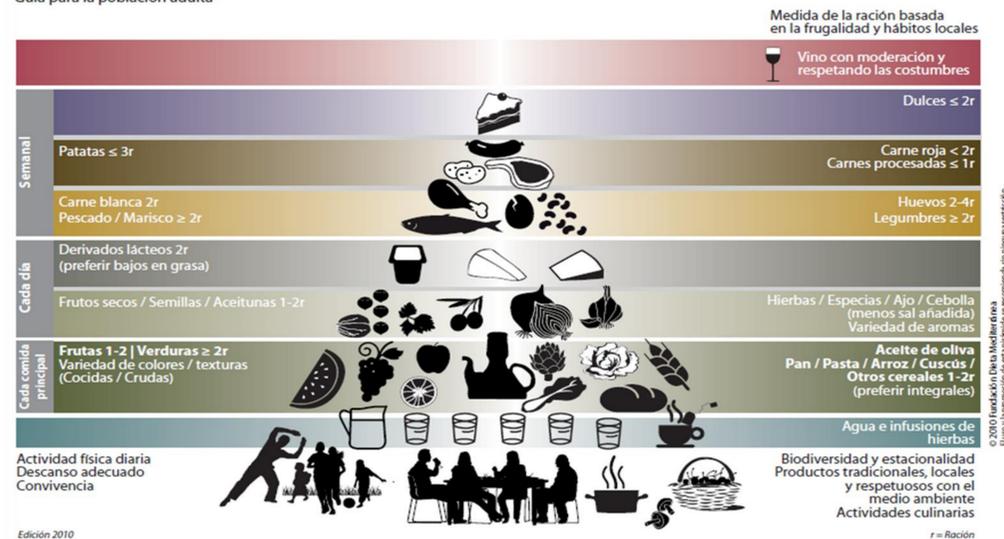
Resultados/Discusión: Finalmente, se eligieron cuatro estudios para analizarlos, entre ellos: una revisión sistemática³, un meta-análisis⁴ y un estudio controlado y aleatorizado (ECA)⁵. Todos ellos concuerdan y resuelven que existe una asociación inversa entre la adherencia a la dieta mediterránea y el desarrollo del cáncer, donde los estudios de mayor calidad reflejaban resultados más significativos y llamativos. Así, la revisión sistemática contemplaba el riesgo de mortalidad por cáncer en general, donde la dieta mediterránea disminuía dicho riesgo con RR 0,87 (IC del 95%: 0,81-0,93). Por su parte, el meta-análisis que se focalizó en la prevención primaria europea, estadounidense y australiana, los datos que arrojaba eran de que la influencia de la dieta mediterránea reducía tanto la mortalidad como la incidencia del cáncer [RR 0,94 (IC del 95%: 0,92-0,96)]. Por último, el ECA, cuya población de estudio era la española, presentaba los siguientes datos principales: el HR fue 0,32 (IC del 95%: 0,13-0,79) cuando la dieta mediterránea enriquecida con el aceite de oliva virgen extra reduce el cáncer de mama, mientras que no había efectos llamativos si la dieta mediterránea se complementaba con nueces [HR 0,59 (IC del 95%: 0,26-1,35)]. No obstante, los datos eran diferentes al unirse el riesgo relativo de ambos grupos de intervención [RR 0,49 (IC del 95%, 0,25-0,94)].

De esta forma, los efectos más beneficiosos de la dieta mediterránea se encontraron particularmente en el cáncer de colon y en el cáncer de mama, donde una buena adherencia a dicha dieta disminuía considerablemente la incidencia de estos tipos de cáncer. Dentro de la Pirámide de la DM, el aceite de oliva y las frutas representaron los componentes más saludables y beneficiosos para la salud así como para la prevención del desarrollo del cáncer y su mortalidad.

Conclusión: la revisión de la literatura pone de manifiesto con que la dieta mediterránea está asociado con una disminución de la incidencia del cáncer en la población.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual²

Guía para la población adulta



Fundación
Dieta Mediterránea



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



CIHT



CIHT



CIHT



CIHT



CIHT



CIHT

