



Bajo el eslogan ¿Sabes que puedes prevenirlo? europacolón España recuerda que

LA INCIDENCIA DEL CÁNCER COLORRECTAL ES MENOR EN LOS PAÍSES CON UNA DIETA RICA EN FRUTAS Y VERDURAS

- Los vegetales, la fruta, los cereales, legumbres y la fibra tienen un efecto protector. Se recomienda la ingesta de cinco raciones al día de este grupo de alimentos.
- La tasa de recaídas en pacientes operados de cáncer colorrectal es mayor en aquellos que mantienen una dieta con alto contenido en grasas.
- El régimen alimentario es también parte de la lucha contra el cáncer. Una buena alimentación puede mejorar los efectos secundarios del tratamiento.
- Europacolón España (www.europacolonespana.org) hace un llamamiento a la responsabilidad de los ciudadanos sobre su propia salud.

Madrid, 25 de mayo de 2010.- La mayoría de los cánceres de colon se atribuyen a factores ambientales, lo que significa que es una enfermedad, en cierto modo, previsible. La dieta es uno de los puntos a tener en cuenta en este sentido. Es recomendable consumir fibra, fruta y verdura porque, a pesar de que no se puede probar una relación causa-efecto, sí que es cierto que *“la incidencia del cáncer colorrectal es menor en países donde se consume en la dieta más fruta y verdura y mayor en aquellos donde se consumen más grasas saturadas”*, tal como explica el doctor **Javier Sastre**, coordinador del Comité Médico Asesor de Europacolón España y Oncólogo del Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid. *“Los principales organismos sanitarios -añaden- recomiendan a día de hoy que se reduzca la ingesta de grasas y se incremente hasta 5 el consumo de alimentos vegetales cada día”*.

La necesidad de mantener un estado nutricional adecuado es tan importante antes como después del diagnóstico de la enfermedad. *“Estudios en pacientes intervenidos de cáncer de colon con resección completa de la enfermedad han observado que la tasa de recaídas es mayor cuando los pacientes mantienen una dieta con alto contenido en grasas saturadas -carnes rojas- que cuando realizan una dieta con mayor contenido en frutas y verduras”*, asegura este especialista.

Aunque no existe ningún cáncer que pueda prevenirse completamente, en el caso del cáncer de colon hay diversas actuaciones de prevención que podrían reducir el riesgo de desarrollarlo. *“Estas medidas van desde promover cambios en el estilo de vida dirigidos a reducir los factores de riesgo y a potenciar los factores protectores, hasta programas de detección precoz que permitan diagnosticar lesiones premalignas de colon”* – explica el oncólogo. Sobre esa premisa y con el eslogan **¿Sabes que puedes prevenirlo?** la asociación pretende hacer llegar a la población información sobre hábitos alimenticios saludables y otros consejos sobre la enfermedad que puede ser muy útil para su prevención.

Beneficios de la fibra

El mayor beneficio de la fibra radica en que contribuye a aumentar el volumen del contenido intestinal y a facilitar algunas de las funciones digestivas cuando, además, se ingiere suficiente agua a lo largo del día. La fibra ayuda a eliminar el exceso de sustancias alimenticias que el organismo necesita en pequeñas cantidades y de otras que pueden ser perjudiciales si permanecen en el intestino mucho tiempo.

Un ejemplo de las primeras son las grasas, parte de cuyo exceso puede eliminarse con la ayuda de la fibra cuando el intestino funciona normalmente. Las segundas son las sustancias conocidas como cancerígenas, que al permanecer en contacto con la pared intestinal por mucho tiempo (como ocurre en los casos de estreñimiento) favorecen la producción y el crecimiento de tumores malignos en el tubo digestivo. En palabras del doctor Sastre *“se piensa que la fibra puede ejercer un efecto protector por varios mecanismos como son incrementar el bolo fecal y acelerar el tránsito intestinal (con lo que el tiempo de contacto de los carcinógenos y la mucosa colónica es menor), unirse a ácidos biliares y disminuir su potencial carcinogénico. Las grasas saturadas presentes en las carnes incrementan la síntesis de ácidos biliares, inducen a la flora intestinal a la producción de enzimas que podrían convertir en carcinógenos algunos productos de la dieta y aumentan las prostaglandinas y otras sustancias que se piensa que pueden estar relacionadas con la aparición de estos tumores.*

La alimentación en “la lucha”

El régimen alimentario es también parte de la lucha contra el cáncer durante el proceso de la enfermedad. Puede hacer más llevadero el tratamiento e incluso permitirle recibir una dosis más alta del mismo para conseguir aumentar las posibilidades de recuperación. Tal y como aconseja el doctor *“los pacientes que presentan un cáncer de colon avanzado y estén en tratamiento quimioterápico deben de consultar de forma individual con su oncólogo el tipo de dieta que deben realizar.”*

Una buena nutrición durante la terapia es extremadamente importante. Las personas que comen adecuadamente toleran mejor los efectos secundarios y pueden combatir más fácilmente las infecciones. Por ello debe optarse por una dieta equilibrada que contenga

todos los nutrientes que el cuerpo necesita: fruta, vegetales, pescado, carne, cereales y productos lácteos. Además, deben consumirse suficientes calorías para mantener el peso, así como proteínas para fortalecer y reparar la piel, el cabello, los músculos y los órganos. También es aconsejable beber una cantidad adicional de líquidos para proteger la función renal. *“Aunque en líneas generales no hay restricciones importantes, en algunas situaciones puntuales, por carencias secundarias a lo avanzado de la enfermedad, por interacciones con alguna medicación o por complicaciones puntuales pueden ser recomendables ciertas limitaciones”*- concluye el doctor Sastre.

europacolon España

europacolon España es la primera asociación de pacientes de cáncer colorrectal en nuestro país. Fundada en septiembre de 2006 al amparo de la organización europacolon, tiene como fin último fomentar, desarrollar y promover, sin ánimo de lucro, la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas que padecen cáncer colorrectal, así obtener y difundir la máxima y más actualizada información sobre la enfermedad, tanto en materia de prevención (riesgos), detección precoz (síntomas) tratamiento y control, como en relación con los aspectos clínicos o experimentales.

Desde europacolon España se trabaja para lograr que el cáncer colorrectal se detecte precozmente, que se conozca la enfermedad y sus posibilidades de prevención, se reduzcan los índices de mortalidad por esta causa y también para defender los intereses de los pacientes y sus familiares. Tiene a disposición de los pacientes un número de teléfono (91 344 92 39) y una página web (www.europacolonespana.org).

El pasado mes de marzo europacolon España convocó el **I Premio de Periodismo en Cáncer Colorrectal “Angel Gracia Vicente”**, un galardón que reconocerá el trabajo periodístico de divulgación sobre esta enfermedad y que está dotado con 6.000 euros. A esta convocatoria, abierta hasta el 15 de enero de 2011 pueden optar los trabajos de prensa escrita, Internet, radio y televisión publicados o emitidos entre el 1 de marzo y el 31 de diciembre de 2010.

Información para prensa:

Paz Romero/ Laura Castellanos Tel.: 91.787.30.00

Información para pacientes: Tel. 913 449 239. www.europacolonespana.org