

## Salut

# La dieta no pot curar el càncer però té una importància clau en la seva prevenció

► Metges de l'ICO recorden que els hàbits saludables evitarien el 37% dels tumors de còlon i el 26% dels de mama

BARCELONA | EFE

■ El càncer no es pot curar a través de la dieta i tampoc hi ha cap aliment màgic que el pugui evitar, però hi ha proves científiques que relacionen la nutrició i el risc de càncer, segons el doctor Carlos Alberto González Svatetz, de la Unitat de Nutrició, Ambient i Càncer de l'Institut Català d'Oncologia (ICO).

González Svatetz ha assenyalat que del que ja «hi ha evidències molt clares és que el càncer és una malaltia genèrica, multicausal i lligada a l'exposició a factors de risc, relacionats amb el nostre estil de vida i que són modificables».

Per reduir el risc de càncer no funciona el consum de te verd, ni d'aigua ni de dietes anticàncer de moda, sinó que cal seguir les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut: seguir una dieta rica en fruites i verdures, mantenir un pes normal, realitzar activitat física de manera regular i no beure alcohol o fer-ho amb moderació, explica el metge de l'ICO.

A la seu de l'Institut d'Estudis Catalans, González Svatetz va presentar ahir, amb un altre dels cinc autors iberoamericans que l'han escrit, el doctor Antoni Agudo, també de l'ICO, el llibre *Nutrició*



Recomanen una dieta rica en fruites i verdures.

**Els estudis assenyalen que consumir aigua i te verd o fer dietes anticàncer no redueix el risc de patir la malaltia**

y càncer, lo que la ciencia nos enseña, editat per Editorial Mèdica Panamericana i que recull els estudis més recents sobre el tema.

Entre aquestes recerques, hi ha les que proven que amb hàbits saludables es redueix la probabilitat de desenvolupar un càncer de còlon un 37%, el de mama un 26% i el gàstric un 51%.

«La població té dret a tenir informació contrastada. Hem volgut fer divulgació que no només arribi a les persones especialitzades i que sigui relativament fàcil de llegir», va assenyalar ahir el doctor Carlos Alberto González Svatetz, que va destacar que és el primer d'aquest tipus en llengua espanyola.

«Hi ha molts llibres sobre dieta i salut, però no tenen el rigor científic necessari. Tendeixen a exagerar els efectes positius o negatius de certs aliments i fan afirmacions sense una evidència sòlida darrere», explica González Svatetz.

tetz.

A més, puntualitza que no es tracta d'afirmar que determinats aliments no tenen relació amb l'aparició del càncer, sinó que no hi ha estudis científics amb poblacions humanes que ho demostrin.

**Falses expectatives**

Per la seva banda, el doctor Antoni Agudo va posar èmfasi en un altre aspecte nociu d'aquestes divulgacions, ja que «fan despertar expectatives falses en la gent, que pot arribar a creure que, si menja això o allò, segur que mai tindrà un càncer» o que es curarà del que pateix.

«El problema és que prometen miracles», va lamentar Agudo, que va insistir que la curació del càncer inclou la cirurgia, la radioteràpia i la quimioteràpia.

El llibre descriu i analitza els aliments, patrons alimentaris, nutrients i compostos que poden ser rellevants en la seva relació amb el càncer i amb l'aparició de recidives, inclosos els potencials cancerígens químics de la dieta.

També descriu les evidències sobre el paper del consum d'alcohol i de begudes no alcohòliques, l'obesitat i l'activitat física en el risc de càncer, i fa recomanacions alimentàries per prevenir-lo.

ALTRES FACTORS

**El tabac, l'alcohol i l'obesitat fan més mal que la carn processada**

► Sobre la polèmica generada per l'Organització Mundial de la Salut fa uns mesos sobre el possible efecte cancerígen de la carn processada, tant el doctor Antoni Agudo com Carlos Alberto González Svatetz li resten importància.

Els dos metges de la Unitat de Nutrició, Ambient i Càncer de l'Institut Català d'Oncologia assenyalen que, mentre a Espanya es considera que el consum de carn processada pot ser responsable de 3.800 casos de càncer (és a dir, 1,8% dels tumors), el tabac és responsable d'uns 42.000 (és a dir, el 20% dels tumors) i l'alcohol de 23.000 (11%).

A més, el doctor González va destacar especialment l'obesitat com un gran factor d'increment de càncers i va explicar que a Espanya se li atribueixen el 45,2% dels càncers d'endometri, el 42,7% dels d'èsofag, el 31,1% dels renals i el 27,5% dels de còlon en homes i el 14,2% dels que es diagnostiquen en les dones.

## Reconeixen l'ICO i els voluntaris de la CSMS

► L'entrega dels premis de la Fundació Avedis Donabedian és el darrer acte de Ruiz com a conseller

GIRONA | DdG

■ La Fundació Avedis Donabedian va reconèixer ahir la tasca de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) i dels voluntaris i amics de l'hos-

pital de Caella i la Corporació de Salut del Maresme i la Selva (CSMS). La fundació, que distingeix anualment la tasca duta a terme per professionals, centres i institucions per millorar la qualitat de l'atenció sanitària, va celebrar ahir l'acte d'entrega dels seus premis al Palau de la Música Catalana de Barcelona en el que va ser el darrer acte públic de Boi Ruiz com a conseller de Salut.

Entre els tretze guardons que es van concedir ahir hi havia el premi al doctor Ignasi Aragó i Mitjans a la millor memòria d'una institució sanitària i social per a l'ICO i el premi Consorci de Salut i Social de Catalunya: Integració Assistencial per a la Corporació de Salut del Maresme i la Selva, l'Associació de Voluntaris i Amics de l'hospital de Calella i la Fundació Oncolliga Barcelona.

En el darrer discurs com a titular de Salut, Ruiz va expressar el seu agraïment als professionals de la salut i a tots els agents del sistema públic català per haver aconseguit mantenir i millorar el nivell de la qualitat assistencial de Catalunya en aquests anys i «per haver-ho fet en un context econòmic complex que ha comportat haver d'assumir sacrificis», segons el departament.

## CCOO denuncia el «col·lapse» de les urgències de l'hospital de Blanes

BLANES | DdG

■ La Secció Sindical de CCOO a l'hospital de Blanes va denunciar ahir que el centre està patint un «col·lapse» des de divendres que afecta sobretot a les urgències. A través d'un comunicat, el sindicat va explicar que des del dia 6 de gener, «com a conseqüència del col·lapse de les urgències de l'hospital de Calella, es deriven pacients, via ambulància, a les urgències de l'hospital de Blanes», provocant un col·lapse al servei blanenc.

Segons informa la secció sindical de Comissions Obreres, el pic més elevat s'està produint des de divendres i ahir seguia sense millorar. CCOO assegura que una altra de les causes de la saturació és la reunificació de serveis «que va significar una pèrdua de llits per a pacients aguts», i reclama que es revertixen les pèrdues de llits i serveis que la sanitat pública ha patit en els darrers anys.

**Dermatologia**



QUINTANA  
DERMATOLOGIC

**MALALTIES DE LA PELL**

**TRACTAMENTS I DEPILOCIÓ AMB LÀSER**

CONSULTA DIÀRIA  
A HORES CONVINGUDES

C/ Ibèria, 12-14 baixos B  
17005 GIRONA - Tel. 972 24 51 80  
e-mail: lquint@comg.cat

**Psicologia**

**Fernando Girón Cardona**

Col. núm. 403  
PSICÒLEG CLÍNIC

- × SEXOLOGIA
- × TERÀPIA FAMILIAR
- × RELACIÓ DE PARELLA
- × TRASTORNS DE PERSONALITAT

C/ Eiximenis, 10, 5è 2a  
Tel. 972 21 27 99  
17001 GIRONA

**Urologia**

**Dr. Boix**  
**Dr. Comet**

**Cirurgia Laparoscòpica**  
**Làser prostàtic**  
**Urologia General**  
**Andrologia**

Clínica Onyar  
C/ Heroïnes de Santa Bàrbara, n. 6  
Girona - Tel. 972 20 49 00

Consulta online: [www.urologiagirona.com](http://www.urologiagirona.com)