

Com prevenir el càncer?

Un 30% de les morts per càncer es deuen a cinc factors de risc per mals hàbits i alimentació deficient



Un investigador pren la dosi d'un medicament en un laboratori. Foto: Mike Blake/Reuters/ACN

Aquest dijous ha estat el Dia Mundial contra el càncer. Aproximadament un 30% de les morts per càncer es deuen a cinc factors de risc per mals hàbits i deficient alimentació (índex de massa corporal elevat, consum insuficient de fruites i verdures, manca d'activitat física i consum de tabac i alcohol) i, per tant, poden prevenir-se.

Segons explica a *Els set pilars anticàncer* (Planeta, 2016) José Ramón Germà Lluch, director científic a l'Institut Català d'Oncologia, el càncer es va començar a despertar de la seva letargia silenciosa cap a finals del segle XIX, en què les poques revistes mèdiques especialitzades existents van començar a publicar diferents casos de neoplàsies amb més freqüència, fins a aconseguir un autèntic increment després de la II Guerra Mundial.

Els últims quaranta anys del segle passat es van caracteritzar pel control progressiu de les malalties infeccioses i, darrerament, de les cardiovasculars, deixant al càncer camí lliure per manifestar-se en tota la seva intensitat davant la longevitat humana.

"L'extraordinària capacitat del càncer per crear resistències a la majoria dels tractaments farmacològics que s'empren contra ell és l'escull més important per aconseguir la seva eradicació", apunta l'autor, que en la seva obra exposa recomanacions descrites de manera precisa mitjançant els casos reals amb què s'ha topat en la seva carrera professional.

La dieta mediterrània

Les raons que justifiquen l'efecte preventiu de la dieta mediterrània enfront d'alguns tumors es troben especialment en els vegetals que són la base d'una bona alimentació ja que aporten vitamines i compostos químics responsables de la seva acció preventiva. Aquests actuen neutralitzant carcinògens als quals estem exposats en la nostra vida quotidiana.

Aquesta acció s'aconsegueix a través de diversos compostos que actuen de maneres diferents sobre les cèl·lules del nostre organisme. Els carotenoides (pastanaga), polifenols (fruites vermelles i llegums) i el resveratrol (raïm) són antioxidants i l'àcid fòlic intervé en la reparació de l'ADN. Tots ells molt presents en els aliments de la dieta mediterrània, al costat dels dos líquids sagrats: l'oli d'oliva i el vi.

Ràpid diagnòstic

El diagnòstic precoç d'un càncer és gairebé sinònim de curació. És la principal comesa de les campanyes de cribatge de població sana en la recerca de tumors incipients de mama, coll uterí i colorectal, que han demostrat la seva eficàcia en les fraccions d'edat de risc de patir aquests càncers.

Una mica més del 20% dels tumors malignes són d'origen infecció, per això, una de les grans esperances és la vacunació preventiva contra agents involucrats en la gènesi d'alguns tumors freqüents, com en el cas del virus de l'hepatitis B o el virus del papil·loma humà causants dels tumors malignes hepàtics i del càncer de coll uterí, respectivament.

Evitar el tabac

Com reconeix l'autor "difícilment trobarem un còctel més explosiu que el que s'amaga en el fum del tabac. Prop de cinc mil substàncies s'amunteguen al seu interior. Entre elles hi ha una vintena d'irritants i tòxics i més de setanta carcinògens reconeguts per la agència Internacional d'Investigació del Càncer ". Els estudis recents demostren que el tabac és el responsable d'uns sis milions de morts al món cada any.

Un fumador que fumi 20 cigarretes diaris i realitzi unes 20 calades per cigarret estimula els receptors nicotínics cerebrals 400 vegades al dia, el que la converteix en una droga altament amb una gran capacitat d'addicció. La durada mitjana de la síndrome d'abstinència després de deixar de fumar és d'entre 3 i 4 setmanes. Els tres aspectes més importants de l'estratègia per deixar-ho són: la motivació, el control de la síndrome d'abstinència i la teràpia psicològica de suport.

Un pes ideal

Les conseqüències de l'excés de pes constitueixen un risc més elevat de malalties cròniques i d'un nombre important de neoplàsies a l'esòfag, pàncrees, colo-rectal, mama especialment en dones menopàusiques, ronyó i endometri. El risc de patir càncer de còlon s'incrementa un 15% en individus amb sobrepès i un 32% quan hi ha obesitat franca.

L'exercici és la recepta més assequible, econòmica i eficient que l'autor apunta davant del sobrepès i l'obesitat ja que contribueix a un millor control sobre els nivells d'insulina i sucre, posseeix efectes beneficiosos sobre les hormones sexuals, la presència d'inflamació i la regulació d'algunes funcions immunitàries.

Entre les claus que presenta el doctor Germà Lluch es troben mantenir una dieta mediterrània a base d'hortalisses, peixos i carns blanques a la planxa, prendre poques begudes alcohòliques i edulcorades, ingerir una peça de fruita a mig matí i una altra a mitja tarda, sopar poc i cremar calories amb 40 minuts diaris d'exercici moderat.

Protecció contra el sol

La radiació solar que conté els invisibles raigs UV és la causant del dany sobre la superfície cutània exposada, el qual, a causa de l'exposició prolongada i al pas del temps, és capaç de generar diferents tumors a la pell. Entre ells el carcinoma de l'epidermis és el tumor més freqüent de l'ésser humà, amb una major presència en persones de pell clara.

Gaudir amb seguretat del sol és possible si se segueixen unes normes bàsiques: protegir la nostra pell i, sobretot, la dels menors amb vestits adequats, realitzar exposicions moderades i utilitzar protectors solars amb la freqüència i intensitat necessàries. Les famílies tenen un paper molt actiu en la prevenció de la insolació excessiva.

Component hereditari

Segons ens recorda José Ramón Germà Lluch, resulta essencial realitzar revisions freqüents si tenim antecedents de càncer en la família. El càncer hereditari es produeix perquè un dels dos gens actius que posseeix cada cèl·lula del cos es troba mutat des de l'edat fetal de manera que n'hi ha prou amb que l'altre gen muti per acabar donant lloc a un tumor maligne.

L'activitat principal de les Unitats de Consell Genètic consisteix a identificar aquestes alteracions genètiques en famílies amb la sospita de tenir una predisposició hereditària al càncer. En el cas de les dones, la cirurgia preventiva de les mames, trompes i ovaris ha demostrat la seva eficàcia, ja que augmenta la supervivència de les pacients.

Equilibri

A la base de tots els pilars hi ha el viure en equilibri i en aquest sentit, una de les propostes de l'autor per aconseguir un equilibri satisfactori entre el cos i l'ànima i contrarestar l'estrès actual és seguir el "pacte dels tres vuits": vuit hores per dormir, vuit per treballar i les restants vuit hores per als nostres estones de cura personal i oci.