

GOBIERNO DE NAVARRA

PRESIDENCIA JUSTICIA E INTERIOR

ECONOMIA Y HACIENDA

RELACIONES INSTITUCIONALES Y
PORTAVOZ DEL GOBIERNO

ADMINISTRACION LOCAL

EDUCACION

SALUD

DESARROLLO RURAL Y MEDIO
AMBIENTEASUNTOS SOCIALES FAMILIA
JUVENTUD Y DEPORTE

CULTURA Y TURISMO

OBRAS PUBLICAS TRANSPORTES Y
COMUNICACIONESVIVIENDA Y ORDENACION DEL
TERRITORIO

INNOVACION EMPRESA Y EMPLEO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Una dieta rica en frutas, verduras, aceite de oliva y pescado podría tener un efecto protector frente al cáncer colorrectal

Según algunos estudios, entre un 30 y 40% de los casos podría prevenirse con medidas relacionadas con la dieta, el control del peso y la actividad física

Miércoles, 30 de marzo de 2011

El cáncer colorrectal ha sido asociado con la dieta, y en este sentido, algunos estudios indican que los altos consumos de frutas, verduras, aceite de oliva y pescado, junto al bajo consumo de carne, grasa animal y productos lácteos, podrían tener un efecto protector frente a este tipo de tumores. Así se ha puesto de manifiesto hoy en un acto informativo que ha tenido lugar en la sede del Instituto de Salud Pública (ISP), con motivo de la celebración el día 31 del Día Europeo contra el cáncer colorrectal, en el que han participado diferentes especialistas en el estudio y prevención de la incidencia de los tumores de colon y recto.



Patricia Alfonso, Jesús M^a Urman, Marisol Aranguren, Jesús García Foncillas y Ana Guerra.

Entre otros han intervenido la directora del ISP, Marisol Aranguren, quien ha proporcionado las [cifras](#) de la incidencia en Navarra de estas patologías, así como pautas para su prevención, y el coordinador en Navarra de la 'Alianza para la prevención del cáncer de colon', Jesús García-Foncillas, que ha explicado en qué consiste esta entidad, nacida con el objetivo de concienciar a la población en general, a los profesionales de la medicina y a las autoridades sanitarias de las distintas comunidades autónomas de la necesidad de tomar medidas para la prevención. Además, han participado Patricia Alfonso, Jesús M^a Urman y la especialista en Aparato Digestivo del CHN, Ana Guerra.

Incidencia de los tumores de colon y recto en Navarra

Son cánceres característicos de los países desarrollados, en los que ocupan el tercer lugar en hombres, después del cáncer de próstata y

de pulmón, y el segundo en las mujeres después del cáncer de mama.

En Navarra, en el periodo 2003-2006, se registró una media anual en hombres de 249 casos de cáncer de colon y recto al año (15,2% sobre el total de casos de cáncer) y 162 en mujeres (14,2% del total de tumores); el riesgo de incidencia en hombres es 1,9 veces más alto que en mujeres.

Por edades, las tasas específicas aumentan sobre todo a partir de los 50 años, donde se inicia un ascenso pronunciado tanto para colon como para recto. En conjunto, el 70% de los cánceres de colon y recto son diagnosticados en personas mayores de 65 años.

En cuanto a la mortalidad, es la segunda más alta en hombres, tras el cáncer de pulmón, y la más frecuente en mujeres. En Navarra durante los años 2008-2009 se produjeron 110 muertes anuales por cáncer de colon y recto entre los hombres y 91 entre las mujeres. Estas cifras se corresponden con unas tasas de mortalidad ajustadas de 14,2 y 8,6 muertes por 100.000 habitantes, respectivamente.

Los datos de supervivencia se refieren a pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra entre 1995-99 y seguidos hasta el año 2004. La supervivencia relativa a los 5 años en los pacientes diagnosticados de cáncer de colon y recto en Navarra es de 54% para hombres y de 57% para mujeres. En los pacientes jóvenes la supervivencia es más alta. Comparados con los datos de supervivencia de otras regiones de España y de otros países europeos, Navarra se sitúa en una franja intermedia tanto para el cáncer de colon como para el cáncer de recto en hombres y en una posición más favorable en mujeres sobre todo para el cáncer de recto.

Importancia de la dieta en la prevención del cáncer colorrectal

La evidencia científica en nuestros días estima que entre un 30 y un 40% de la incidencia de cáncer podría ser prevenible con medidas relacionadas con la dieta, el control del peso y la actividad física. Así, se recomienda la adopción de hábitos saludables especialmente relacionados con la alimentación: dieta mediterránea con abundante fibra, hortalizas y lácteos y sin abusar de carnes rojas, evitar el tabaco, el consumo de alcohol y la obesidad, y vigilar el perímetro abdominal, que no debe ser superior a 102 cm. en hombres y a 88 en mujeres, y practicar ejercicio de forma moderada.