



Septiembre 2005

DIETA MEDITERRÁNEA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN PROTEGERÍAN CONTRA CIERTOS TIPOS DE CANCER

El papel del aceite de oliva con relación al cáncer está comenzando a ser investigado. Lo que sí está claro es que en los países europeos del área mediterránea la incidencia de determinados tipos de cáncer es menor en comparación con otros del norte de Europa (países escandinavos y Reino Unido) y EEUU.

Los países mediterráneos tienen bajas incidencias de cáncer al colon, mama, endometrio, y próstata. Estos tipos de cáncer se asocian a factores dietarios, particularmente a un bajo consumo de frutas y verduras.

Se ha postulado que es la dieta mediterránea, caracterizada por un alto consumo de alimentos de origen vegetal y un alto consumo de aceite de oliva, la que protege a los países mediterráneos de una mayor incidencia en los tipos de cáncer antes mencionados. Particularmente, el aceite de oliva ha sido reportado en algunos estudios como el aceite más beneficioso en contra del cáncer.

El consumo de aceite de oliva se asocia con una disminución del riesgo de cáncer de mama, mientras que el consumo de margarina se asocia con un aumento del riesgo. Por otro lado, el consumo de frutas y vegetales disminuye significativamente el riesgo de cáncer de mama.

En una estimación un tanto cruda, se ha calculado que más del 25% de la incidencia de cáncer al colon, aproximadamente un 15% de la incidencia de cáncer de mama y aproximadamente el 10% de la incidencia de cáncer a la próstata, páncreas y endometrio podría ser prevenido si las poblaciones de los países occidentales modificaran su dieta hacia la dieta mediterránea.

Bibliografía:

1. Trichopoulou A, Lagiou P, Kuper H, Trichopoulos D. Cancer and Mediterranean dietary traditions. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2000 Sep;9(9):869-73.

2. Trichopoulou A, Katsouyanni K, Stuver S, Tzala L, Gnardellis C, Rimm E, Trichopoulos D. Consumption of olive oil and specific food groups in relation to breast cancer risk in Greece. J Natl Cancer Inst. 1995 Jan 18;87(2):110-6.

Dra. Inés Urquiaga R.

Coordinadora Unidad de Comunicación e Información

PAM-Chile, Programa Alimentario Mediterráneo en Chile®

www.pam-chile.cl