

24 de noviembre, Día Mundial del Dietista-Nutricionista

Una investigadora de la Universidad de Navarra encuentra relación entre la calidad de los carbohidratos y un menor riesgo de cáncer de mama

- La dietista de la Universidad de Navarra Andrea Romanos recomienda el consumo de cereales de grano entero, así como arroz, pasta y pan en sus versiones integrales

Pamplona, 24 de noviembre. Un estudio de la Universidad de Navarra ha demostrado que una mayor calidad de los carbohidratos ingeridos está asociada a un menor riesgo de padecer cáncer de mama, principalmente en mujeres premenopáusicas. Los resultados del trabajo del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina , cuya autora principal es la nutricionista Andrea Romanos, y recuerdan, en este Día Mundial del Dietista-Nutricionista 2020, la incidencia que la alimentación tiene en la salud.

Andrea Romanos, que realiza su tesis con una ayuda predoctoral de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) en Navarra, presentó el estudio, titulado *Carbohydrate quality index and breast cancer risk in a Mediterranean cohort: The SUN project* en el Congreso American Society for Nutrition 2020, celebrado virtualmente el pasado junio. Se trata de un trabajo publicado en la prestigiosa revista *Clinical Nutrition*, y que está enmarcado en el proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), perteneciente al CIBER de Obesidad y Nutrición (Instituto de Salud Carlos III), dirigido por el Dr. Miguel Ángel Martínez-González y la Dra. Estefanía Toledo.

El estudio analizó la relación entre el consumo de carbohidratos y el riesgo de padecer un cáncer de mama, el tumor maligno más frecuente entre las mujeres de todo el mundo. Los resultados reflejaron que una mayor calidad de los carbohidratos ingeridos, es decir, aquellos con mayor contenido en fibra dietética (1), con menor índice glucémico (2), que dan preferencia a carbohidratos sólidos frente a los líquidos (3) y de grano entero o integral (4), estaba asociada a un menor riesgo de padecer cáncer de mama, principalmente en mujeres premenopáusicas. “A pesar de que gran parte de la información acerca del consumo de carbohidratos como fuente de energía se refiere a la cantidad de los mismos en la ingesta, es muy importante tener en cuenta la calidad de estos nutrientes –explica Andrea Romanos–. Por ello, en este estudio lo evaluamos, y pudimos observar que la calidad de estos era más relevante que la cantidad total de carbohidratos ingerida”.

“Según estos resultados, vemos que es esencial reducir el consumo de productos como batidos lácteos, bebidas azucaradas, zumos comerciales o embotellados, pan blanco, bollería industrial, golosinas y chocolatinas; y aumentar el consumo de legumbres, frutas, hortalizas, verduras, cereales de grano entero, como trigo, avena, quinoa, y elegir el arroz, la pasta y el pan en sus versiones integrales”, concreta la investigadora. Asimismo, añade: “Desde el punto de vista de la investigación, advertimos la importancia de no centrarse solo en la cantidad de carbohidratos, sino también en su calidad para la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas”, concluye.

Para la realización del trabajo se analizó la información de 10.812 mujeres participantes del proyecto SUN, que proporcionaron, al inicio del estudio, datos sobre sus hábitos de

vida, ejercicio físico, historial médico, frecuencia de consumo de 136 alimentos; y factores reproductivos e historial familiar de cáncer de mama. Estas mujeres, libres de cáncer de mama al inicio del estudio, fueron seguidas cada dos años durante una media de 12 años, tiempo en el que se confirmaron, mediante informes médicos, 101 casos nuevos de esta patología.

El Día Mundial del Dietista-Nutricionista llega este año con el eslogan “Más esenciales que nunca”, frase reafirmada por Andrea Romanos: “Somos más esenciales que nunca porque una mala alimentación debilita nuestro sistema inmunológico y, por tanto, si esto se da, es mucho más fácil que nos contagiamos de COVID-19, y que el pronóstico sea peor. Sin embargo, y para bien, un buen patrón alimentario también nos protege de otra gran cantidad de enfermedades. Entre ellas, las que hoy causan un mayor número de muertes en los países desarrollados, como la enfermedad cardiovascular (infartos, ictus) y el cáncer. La labor de los nutricionistas es clave en la promoción de la salud”.

Enlace a la publicación del artículo completo:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0261561420302119>

Contacto y gestión de entrevistas**AECC Navarra**

Teresa Barrio Goñi- Gerente AECC Navarra

teresa.barrio@aecc.es Tel: 948 21 26 97- Móvil: 607 072 5 01

Ana Tourón Porto- Marketing y Comunicación AECC Navarra

ana.touron@aecc.es Tel: 948 21 26 97 -Móvil: 635 099 060