

CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

SON MUCHOS LOS MITOS Y CREENCIAS QUE CIRCULAN ACERCA DE CÓMO LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR UN CÁNCER O EN CÓMO PUEDE AYUDAR A PREVENIRLO. EL ESTUDIO DE OPINIÓN REALIZADO CON 202 PERSONAS DESTAPA LOS HÁBITOS Y CONOCIMIENTOS MÁS FRECUENTES ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL CÁNCER PARA CONTRASTARLAS CON LO QUE OPINAN LOS EXPERTOS.

ANÁLISIS DE RESULTADOS:

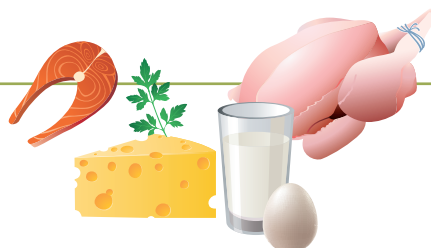
Los especialistas aconsejan siempre mantener una dieta equilibrada como aporte para el cuidado de la salud. Para ello las principales recomendaciones se recogen en la pirámide de la alimentación, donde figuran tanto

el tipo de alimento como la frecuencia de consumo. Esta dieta propuesta es la que más se asemeja a la conocida dieta mediterránea, pese a que en España ha descendido su adherencia en las dos últimas décadas.



A DIARIO

cereales, frutas y verduras en abundancia, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.



VARIAS VECES A LA SEMANA

lácteos, pescado, huevos y carnes blancas. En menor medida quesos curados o ricos en grasas.



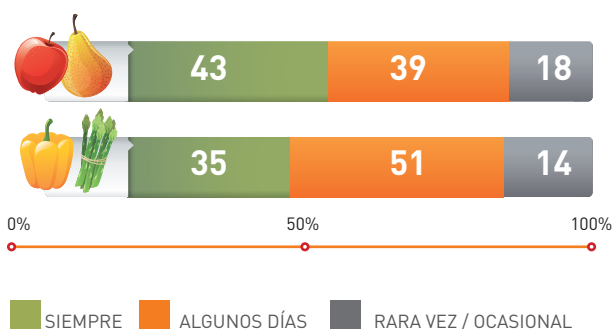
CONSUMO ESPORÁDICO

carnes rojas, embutidos, dulces y bebidas con gas.

Complementando a una buena dieta se debe incluir el ejercicio físico, también regulado por intensidad y frecuencia, siendo de al menos media hora de ejercicio moderado al día y varias veces a la semana con alguna actividad más intensa.

Según el estudio elaborado por el Observatorio del Cáncer de la AECC las recomendaciones se cumplen solo en parte, siendo las más comunes beber agua y consumir aceite de oliva. Por el contrario, el consumo de frutas y verduras es más bajo que el recomendado:

HÁBITOS DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



Tampoco se cumple la recomendación de consumo de grasas, dulces y bollería de manera ocasional, ya que el 38% de los encuestados los consumen varias veces a la semana. Otro hábito a mejorar es la práctica de actividad física, ya que un 75% de las personas afirman no practicar ninguna o no lo hacerlo con regularidad.

En el desglose por edad y sexo, encontramos que los jóvenes de entre 16 y 35 años son los que beben más agua, pero por otro lado son los que consumen menos frutas y verduras. Las mujeres cumplen en mayor medida con el consumo recomendado de pescado, verduras y legumbres.

Cuando a los encuestados se les pide que recuerden de manera espontánea alimentos que puedan influir en la prevención o desarrollo del cáncer, se registra un nivel de desconocimiento importante:







¿Qué alimentos pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer?







39% “No conozco ninguno”.

¿Qué alimentos pueden prevenir el riesgo de desarrollar cáncer?

36% “No conozco ninguno”.

Se realizan después las mismas preguntas acompañadas de una lista de alimentos para que los encuestados expresen su opinión sobre cada uno de ellos y su frecuencia en el consumo. Se evalúa de esta manera qué afirmaciones son acertadas o simples creencias erróneas sin base científica.

¿CREE QUE ESTOS ALIMENTOS/BEBIDAS PUEDEN FAVORECER LA APARICIÓN DE UN CÁNCER?	% DE RESPUESTA	COINCIDE CON LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS
Uso de pesticidas en los alimentos, independientemente de la frecuencia de consumo	60%	
NO guardan relación con el cáncer: carnes rojas, leche entera, quesos, mantequilla, barbacoas, productos ahumados, dulces/azúcares, bebidas azucaradas, cereales o legumbres enmohecidas y alimentos muy salados.	Entre el 56% y el 77%	
Las bebidas light NO favorecen el desarrollo de cáncer.	90%	
Alimentos quemados o carbonizados, el aceite de freidora muy usado y los restos de freidora friéndose una y otra vez	Entre el 43% y el 36%	
Conservantes y residuos en sartenes de teflón o antiadherentes	34%	
La comida basura con independencia de la frecuencia de consumo	25%	

¿CREE QUE ESTOS ALIMENTOS/BEBIDAS PUEDEN AYUDAR A PREVENIR UN CÁNCER?	% DE RESPUESTA	COINCIDE CON LA OPINIÓN DE LOS EXPERTOS
NO ayudan a prevenir el cáncer: caseinmunitas, bifidus, suplementos de vitaminas y minerales	75%	
Las setas NO ayudan a prevenir el cáncer.	85%	
El chocolate NO ayuda a prevenir el cáncer.	85%	
El té verde y beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día NO ayuda a prevenir el cáncer.	Entre el 55% y el 60%	
NO ayuda a prevenir el cáncer: frutas rojas, legumbres, fibra de los cereales, ajos, tomates y manzanas	50%	
Zanahoria, calabacín, calabaza, hortalizas, verduras de hoja verde y aceite de oliva sin importar la frecuencia.	Entre el 40% y el 50%	

Por último se plantea la disposición y motivación al cambio. El 88% de los entrevistados sí cambiarían sus

hábitos de alimentación si tuviera más información sobre cómo ayudan en la prevención del cáncer.

CONCLUSIONES

LA PERCEPCIÓN ENTRE LA POBLACIÓN DE QUE EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y SALUD ES MÁS COMÚN QUE LA POSIBLE INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS EN LA PREVENCIÓN O EL DESARROLLO DEL CÁNCER. LA OPINIÓN RECOPIADA EN EL ESTUDIO REFLEJA UNA **FALTA DE HÁBITOS SALUDABLES EN CUANTO A ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO SE REFIERE**, MANIFESTADO UN BAJO CONSUMO DIARIO DE VERDURAS, FRUTAS Y HORTALIZAS, ADEMÁS DE QUE TRES CUARTAS PARTES DE LA POBLACIÓN NO REALIZAN EL EJERCICIO FÍSICO RECOMENDADO. SE PONE EN EVIDENCIA ADEMÁS UN ALTO DESCONOCIMIENTO Y CREENCIAS ERRÓNEAS SOBRE LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS, FRECUENCIA DE CONSUMO Y EL CÁNCER.

Si quieres consultar el informe completo escríbenos a:
observatorio@aecc.es

FUENTES PRINCIPALES:

- American Institute for Cancer Research www.airc.org
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad www.msssi.gob.es