www.epe.es
Fecha Publicación: domingo, 24 de septiembre de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4358,25 €
V. Únicos: 4477552

el Periódico de España

Sanidad

El alcohol, nuevo 'enemigo público' en la lucha contra el cáncer

- La ciencia augura un "tsunami de tumores" para los próximos años, pero avisa: casi la mitad podrían evitarse si cambiamos de hábitos alimenticios y de vida

Cáncer Alcoholismo alcohol Enfermedades

https://www.epe.es/es/sanidad/20230924/alcohol-nuevo-enemigo-publico-lucha-cancer-92499147

Juan Fernández Domingo, 24 septiembre 2023

EP0Comentarios

La información médica del cáncer suele estar plagada de **noticias alentadoras** que llenan de optimismo a la sociedad y de esperanza a pacientes y familiares. Raro es el día que no sabemos de alguna **terapia nueva** para retrasar la enfermedad o anticipar su llegada. Como la que acaba de anunciar el Instituto de Oncología del Vall d'Hebron para identificar trazas de ADN tumoral en la leche materna un año y medio antes de que la mamografía detecte el carcinoma. Un **paso más** en la lucha contra la dolencia de nuestro tiempo. Pronto vendrá otro.

Sin embargo, la continua lluvia de noticias ilusionantes que aporta la investigación no logra tapar **un dato terrible** que tira por tierra los buenos augurios, una realidad incómoda, pero pertinaz: la enfermedad **sigue avanzando** y cada vez hay más personas que la desarrollan. En 2010 hubo más casos nuevos que en el año 2000, **en 2020 hubo más que en 2010,** y este año habrá más que en 2020. Solo hay que seguir la línea de puntos de las gráficas demográficas para calcular el futuro que nos espera.

El sorteo del tumor

A menudo, el cáncer se presenta como una consecuencia indeseada –e inevitable- de nuestro éxito como especie: **cada vez vivimos más años** y, por tanto, acumulamos más papeletas para participar

www.epe.es
Fecha Publicación: domingo, 24 de septiembre de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4358,25 €
V. Únicos: 4477552

en el tétrico sorteo del tumor. Pero esta conclusión, que es cierta, convive con otra no menos verdadera que cuestiona el fatalismo con que solemos afrontar esta enfermedad.

La aportan los estudios epidemiológicos que analizan el cáncer atendiendo a la edad y las circunstancias vitales de los pacientes, como el que acaba de publicar la revista BMJ Oncology, que alerta de un dato inquietante: desde 1990 han aumentado un 79% los tumores de aparición precoz en todo el mundo. No hablamos de personas de edad provecta, sino de enfermos de entre 14 y 49 años.

El informe subraya que ese crecimiento se ha dado, sobre todo, en países con **alto nivel de vida** y lo vincula a los hábitos alimenticios y vitales de las sociedades desarrolladas: tabaquismo, alcohol, obesidad, sedentarismo, excesiva ingesta de carnes rojas y comidas ultraprocesadas, dieta pobre en frutas y verduras y exposición al sol en edades tempranas sin adecuada protección. Es decir: **las causas conocidas,** pero no por ello suficientemente tenidas en cuenta, vistos los resultados.

Esta semana, en dos foros distintos –la Jornada por el **Día Mundial de la Investigación del Cáncer** organizada por el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) en Madrid y el congreso anual de la **Sociedad Española de Oncología Médica** (SEOM) celebrado en Barcelona-, las voces más autorizadas del país en materia de cáncer han alertado del **sombrío panorama** que nos aguarda. Pero no buscan asustar, sino apelar a la sociedad, y recuerdan que por más que la investigación siga descubriendo nuevas terapias que ganan años de vida a los enfermos, **los casos van a seguir aumentando.**

Cuando acabe 2023, en España habrá 280.000 nuevos pacientes de cáncer. Más de un cuarto de millón de enfermos cada año es mucho, pero esa cifra va a seguir creciendo y en 2040 se habrá elevado a 375.000. "Nos enfrentamos a un auténtico tsunami de cáncer que tendrá consecuencias terribles para miles de personas, para sus familias y para todo el sistema sanitario, que sufrirá para gestionar una situación de estas dimensiones", advierte **Marina Pollán** , directora del Centro Nacional de Epidemiología.

Muchos de esos tumores serán una consecuencia directa del **envejecimiento demográfico** , que en España va a ser muy acentuado en las próximas décadas, pero una buena parte no dependerá de la edad que tendremos en 2040, sino de lo que hayamos hecho en esos años."Porque no todo está en los genes. Ellos solo aportan la posibilidad de desarrollar un cáncer, pero el 40% de los casos están relacionados con cómo vivimos y nos alimentamos. Son cánceres evitables", advierte la investigadora.

El 40% de los casos de cáncer están relacionados con nuestra forma de vida y nuestra alimentación. Por tanto, son cánceres evitables

Marina Pollán

Directora del Centro Nacional de Epidemiología

El 40% de 375.000 es 150.000. Ese es el número de españoles que, según todas las previsiones, **podrían librarse de desarrollar un tumor** dentro de 17 años si la población atendiera las recomendaciones que hacen quienes ya conocen la casuística de esta enfermedad y no paran de lanzar advertencias. "Muchas patologías oncológicas siguen siendo unas desconocidas para la

www.epe.es
Fecha Publicación: domingo, 24 de septiembre de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4358,25 €
V. Únicos: 4477552

ciencia, pero otras sí hemos logrado entenderlas, y hoy sabemos que hay multitud de alimentos y hábitos que, sí o sí, son cancerígenos. Lo que no se entiende es que no hagamos nada para evitarlos", clamaba esta semana **Elisabete Weiderpass** , directora de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (**IARC**), perteneciente a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el congreso organizado por CNIO.

Prevención

En los foros donde se habla de cáncer y futuro con números en la mano, el debate de la prevención recuerda al de la emergencia climática: la ciencia lleva años poniendo evidencias sobre la mesa, pero la sociedad sigue mirando para otro lado. **Enriqueta Felip,** presidenta de **SEOM** , acepta el símil, a su pesar: "Sabemos que el tabaco es responsable del 22% de las muertes que se producen por cáncer. Sin embargo, seguimos viendo a gente fumando. Debemos ir más allá, porque podemos reducir la incidencia de muchos tipos de cáncer, pero para lograrlo tenemos que cambiar hábitos", reconoce la doctora.

Sabemos que el tabaco es responsable del 22% de las muertes que se producen por cáncer. Sin embargo, seguimos viendo a gente fumando

Enriqueta Felip

Presidenta de SEOM

Las cifras avalan sus propuestas: el descenso de **tumores de pulmón** experimentado en la última década entre los hombres se explica por la reducción del número de fumadores; en cambio, que ese índice haya seguido **creciendo entre las mujeres** se relaciona directamente con su incorporación más tardía al hábito del tabaco. De igual forma, el aumento de casos de cáncer de **colon y recto,** que hoy son los más frecuentes en España –este año se espera que haya 42.700 tumores de este tipo en nuestro país-, no tiene otra explicación, según los expertos, que el **abandono de la** dieta mediterránea que se ha producido en amplios sectores de la población y su sustitución por la ingesta de alimentos ultraprocesados.

En la relación causa-efecto que la investigación científica ha establecido entre la comida y el cáncer, en los últimos años ha emergido con fuerza un nuevo enemigo público: **el alcohol** . Según estimaciones de SEOM, el consumo de bebidas alcohólicas provocó en 2020 más de 8.000 procesos oncológicos: 4.500 de colon, 2.100 de mama y 1.500 de hígado y cavidad oral. «"Si las mujeres fueran conscientes del vínculo tan estrecho que hay **entre el alcohol y los** tumores de mama, dejarían de beber o reducirían su consumo. De esto no se habla, pero se va a empezar a hablar. Hoy estamos con el alcohol como estábamos con el tabaco hace 50 años", avisa **Elisabete Weiderpass.**

Si las mujeres fueran conscientes del vínculo tan estrecho que hay entre el alcohol y los tumores de mama, dejarían de beber. Hoy estamos con el alcohol como estábamos con el tabaco hace 50 años

Elisabete Weiderpass

Directora de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC)

www.epe.es
Fecha Publicación: domingo, 24 de septiembre de 2023
Páginas: 4
Valor Publicitario: 4358,25 €
V. Únicos: 4477552

Noticias relacionadas

Las expertas en prevención del cáncer son conscientes de las dificultades que entraña **cambiar hábitos** que están profundamente enraizados en la cultura de un país, por nocivos que sean, pero cuando la alternativa es la enfermedad, dicen, l **a inacción no es una opción** . "No podemos quedarnos de brazos cruzados sabiendo que dentro de 20 años vamos a encontrarnos con miles de tumores que podríamos haber evitado. Hay que aplicar políticas públicas y la sociedad debe reclamarlas", afirma María Blasco, directora del CNIO, quien se declara «sorprendida» del bajo precio que tiene el alcohol en España en comparación con Europa.

Hay que ayudar a la población a prevenir el cáncer poniéndole fácil y barato lo sano, y difícil y caro lo dañino

María Blasco

Ddirectora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas

Una reciente investigación de la **Asociación Europea para el Estudio del Hígado** calculaba que subir los impuestos del alcohol podría reducir un 5% los casos de cáncer de hígado de aquí a 2030. "Si hoy ya grabamos los productos en función de su impacto ambiental, ¿por qué no lo hacemos también en función de **cómo afectan a la salud** ? Hay que ayudar a la población a prevenir el cáncer poniéndole fácil y barato lo sano, y difícil y caro lo dañino", concluye Blasco.