



En prevención lo que cuenta es la dieta, no un alimento

MADRID

SONIA MORENO

soniamb@diariomedico.com

¿Es posible prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, con la alimentación? "Yo espero que sí", responde, cauta, Françoise Clavel-Chapelon, directora del Centro de Investigación en Epidemiología y Salud de la Población (CESP), en Villejuif (Francia), pero para ello no hay que reducir o aumentar el consumo de un determinado alimento, sino seguir un determinado tipo de dieta. Estas afirmaciones se respaldan con los 25 años de estudio de una de las cohortes poblacionales más amplias de Europa: el *E3N*, que recoge datos de 100.000 mujeres, en su mayoría maestras del sistema público francés, y que ya ha fructificado en más de 300 publicaciones científicas. Clavel-Chapelon ha expuesto algunos de esos resultados en su conferencia en las XVIII Jornadas de Nutrición Práctica y el IX Congreso Internacional de Nutrición, Alimentación y Dietética, celebrados en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, organizados por la Sedca y Sprim.

"El estudio de la relación entre dieta y enfermedades crónicas es relativamente reciente, aunque ya hemos hallado algunos factores de riesgo. Es muy difícil investigar en la influencia de la alimentación sobre la salud. Se necesitan grandes cohortes de sujetos, lo que



JOSE LUIS PINDADO

Françoise Clavel-Chapelon, del CESP, en el Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica (Inserm).

estamos consiguiendo en Europa gracias a la colaboración entre países, pero esto encarece los estudios; además, es difícil identificar con exactitud los hábitos alimentarios de las personas, especialmente en poblaciones como la mediterránea, donde hay mucha variedad de alimentos".

CÁNCER DE MAMA

En relación con el cáncer de mama, uno de los puntos fuertes de los hallazgos del estudio *E3N*, la científica destaca que se observó que en la aparición del tumor influye una ingesta elevada de grasas, la alta carga glucémica, así como un consumo bajo de lignanos (antioxidantes) y de folatos. "Es-

tos cuatro factores son típicos de un perfil concreto de mujer, la que normalmente no consume alimentos ricos en folatos ni lignanos, pero sí ingiere comidas ricas en ácidos grasos y carbohidratos. Entonces, pensamos que sería más importante analizar los patrones de dieta, más que achacar el riesgo a un determinado alimento, y clasificamos dos patrones diferentes, que denominamos como *alcohol/occidental (Western)*, en el que prima la carne procesada, grasas y glúcidos, y *mediterráneo sano*, donde se consumen más frutas y verduras", recalca.

Algo que cree que también ocurre con el riesgo de la diabetes, aunque el *E3N*

todavía no ha llegado a demostrarlo. "Pensamos que hallaremos lo mismo; de momento, sí hemos visto que el consumo de café es preventivo, mientras que la carne procesada y los refrescos de soda favorecen el síndrome endocrino. Sobre estos últimos desconocemos si la causa se encuentra en los edulcorantes, o si además influyen otros aspectos neuroendocrinos".

La cohorte *E3N* continuará profundizando en el cáncer y la diabetes, a lo que se sumará también el estudio de la depresión. La epidemióloga espera iniciar este verano el *E4N*, donde se incluirá a varones (parejas de las mujeres estudiadas) y, más adelante, a niños.