

# Fruta, verdura y vino con moderación, la mejor dieta contra el cáncer



EP | MADRID

Actualizado Viernes, 12-02-10 a las 12:34

Consumir una dieta equilibrada -rica en fruta, vegetales y con un consumo moderado de vino, sobre todo tinto- y preparar la comida de forma correcta, empleando utensilios adecuados y apostando por cocinar al horno o al vapor, podrían ser la mejor defensa contra el cáncer, según han indicado dos de los más importantes investigadores en esta enfermedad, los profesores Attilio Giacosa y Jaak Janssens, en sendas entrevistas publicadas este mes en la web de [LWWPartnerships](#).

El profesor Giacosa, jefe del Departamento de Gastroenterología en el Policlínico di Monza, en Italia, es uno de los mayores defensores de la denominada "dieta preventiva". Defiende la necesidad de consumir fruta y verdura como claves para prevenir el cáncer y explica que los beneficios de estos alimentos han sido demostrados "con datos epidemiológicos y observaciones en grupos de población con cáncer que fueron comparados con otros grupos del mismo sexo y edades similares, pero sin cáncer".

"Si estudiamos la dieta y los hábitos alimenticios de ambos grupos, los casos de control de estas investigaciones han demostrado el posible papel que desempeñan frutas y verduras contra muchos tipos de cáncer en diversas situaciones sociales, ambientales y geográficas, **especialmente para tumores de pulmón, boca, esófago, estómago e intestino**", aseveró. Naranjas, ajos, brócoli, coliflores, repollos y coles de Bruselas son los más beneficiosos.

Pero no es sólo lo que ingerimos, sino cómo lo hacemos, lo que hace posible optimizar las cualidades de frutas y verduras para prevenir el cáncer. Según este experto, su óptimo aprovechamiento se consigue tomando vegetales cultivados por el propio consumidor o en pequeños huertos y en la estación adecuada. "Es importante promover la cocina al horno o al vapor, dos grandes técnicas".

## **Dos vasos al día**

Asimismo, el profesor Giacosa aboga por consumir un vaso o dos de vino al día, ya que contienen "todos los activos principales de la fruta, sobre todo los polifenoles, un componente muy importante, porque desde el color del vino, su sabor o su fragancia están relacionados con componentes específicos ligados a los polifenoles, que son extremadamente beneficiosos para nuestro organismo". Según este especialista, el vino tinto es mejor que el blanco. No obstante, la clave está en realizar en la comida un consumo moderado del mismo.

Sobre la prevención del cáncer de mama habló el profesor Janssens, presidente de la Organización Europea de Prevención del Cáncer, en Bélgica, que está de acuerdo en que tomar una dieta equilibrada ayuda a evitar el cáncer. No obstante, destaca también la **importancia de eliminar hábitos perjudiciales para la salud, como fumar**, y estar alerta de los cambios que se producen en el cuerpo para poder detectar precozmente la aparición de un tumor.

En el caso del cáncer de mama, aunque reconoce que la mayoría aparece durante la pubertad, "los cambios en el estilo de vida de los niños pueden afectar a su crecimiento y de forma secundaria, a su riesgo desarrollar un cáncer de mama", concluyó.