

El consumo de legumbres tiene un efecto beneficioso en la prevención de la mortalidad por cáncer

- ***Resultados recientes del estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) muestran una asociación protectora entre el consumo de legumbres totales, especialmente las lentejas, y el riesgo de mortalidad por cáncer después de más de 6 años de seguimiento de 7.212 participantes con alto riesgo cardiovascular***

Madrid, 22 de febrero de 2018.- Hasta la fecha, aunque las legumbres han sido consideradas como uno de los factores dietéticos que pueden ofrecer protección contra la enfermedad cardiovascular (ECV) y diferentes tipos de cáncer, que en 2012 representaron 17,5 y 8,2 millones de muertes en todo el mundo, respectivamente, la asociación entre legumbres y muerte por ECV o cáncer apenas ha sido estudiada.

Con el fin de aumentar el conocimiento en esta área, los investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN) en colaboración con otros grupos de investigación del estudio PREDIMED han evaluado la asociación entre el consumo de legumbres totales y sus diferentes subtipos y el riesgo de mortalidad por ECV, cáncer y por todas las causas en individuos con alto riesgo cardiovascular.

Los investigadores han analizado 7.212 participantes con alto riesgo de enfermedad cardiovascular después de seis años de seguimiento. Los resultados han revelado que en comparación con aquellos individuos con un menor consumo de leguminosas totales - lentejas, garbanzos, alubias y guisantes- (13,95 gramos / día), aquellos individuos con un consumo más alto (27,34 gramos / día) tenían un 49% menor riesgo de mortalidad por cáncer. Con respecto a las diferentes especies de legumbres, las lentejas se asociaron con un 37% menor riesgo de mortalidad por cáncer. Por el contrario, aquellos participantes con un mayor consumo de legumbres y particularmente alubias durante el seguimiento en comparación con aquellos individuos con un consumo menor, tenían un mayor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.

El efecto protector del consumo total de legumbres y lentejas sobre el riesgo de mortalidad por cáncer se puede explicar por varios mecanismos potenciales, entre

los cuales el más importante parece ser su alto contenido de polifenoles, predominantemente ácidos fenólicos y flavonoides. Además, las legumbres son una

buena fuente de fibra dietética, vitamina E y B, selenio y lignanos, todos componentes dietéticos con reconocidas acciones contra el cáncer.

Según los investigadores de este estudio, los resultados contradictorios en relación a la mortalidad por cáncer y enfermedad cardiovascular, son importantes, y los profesionales de la salud tienen que conocer los posibles beneficios y peligros del consumo de legumbres y, especialmente, las alubias. *“Una pregunta que los genera, entonces, es si algunas personas son más propensas a efectos del consumo de legumbres, o de determinados legumbres, como podrían ser judías que se asociaron a un mayor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Se necesitan futuras investigaciones para poder responder a este interrogante”,* aclaran los especialistas.

El estudio, publicado en la revista científica Clinical Nutrition en febrero de 2018, ha sido dirigido por Christopher Papandreou, investigador postdoctoral en la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, y el profesor Jordi Salas-Salvadó, investigador principal en el CIBEROBN, jefe de la Unidad de Nutrición Humana y Director Clínico de Nutrición en el Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario de Sant Joan en Reus, ambos miembros del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV).

Referencia: Papandreou C, Becerra-Tomás N, Bulló M, Martínez-González MÁ, Corella D, Estruch R, Ros E, Arós F, Schroder H, Fitó M, Serra-Majem L, Lapetra J, Fiol M, Ruiz-Canela M, Sorli JV, Salas-Salvadó J. Legume consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in the PREDIMED study. Clinical Nutrition (2018). doi: 10.1016/j.clnu.2017.12.019.

Sobre el CIBEROBN

El CIBER en su área temática de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la praxis clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infanto-juvenil y la relación entre obesidad y cáncer.