



INVESTIGACIÓN PARA
OTRA OPORTUNIDAD

RECOMENDACIONES DE LA FUNDACIÓN CRIS CONTRA EL CÁNCER BASADAS EN EVIDENCIA CIENTÍFICA

Uno de cada tres cánceres se evitaría si lleváramos una alimentación sana y nutritiva, una vida activa y consiguiéramos mantener a lo largo de la vida un peso saludable.

- La doctora Gómez Pardo insiste en el impacto real de la prevención y pone el foco de manera especial en el consumo de alcohol: 1 de cada 6 diagnósticos de cáncer de mama es atribuible a su ingesta, según datos recogidos en el informe [Alcohol and Cancer Risk 2025](#)
- Solo un pequeño porcentaje de los diagnósticos de cáncer, entre el 5 y el 10%, son atribuibles a factores puramente hereditarios.
- Casi el 50% de los cánceres están relacionados con los hábitos de vida, lo que significa que 1 de cada 2 cánceres se podrían evitar si actuamos sobre nuestro estilo de vida y sobre los factores externos que podemos controlar, según la Sociedad Americana del cáncer.

Madrid, a 29 de enero de 2025; La [Fundación CRIS contra el cáncer](#), entidad referencia en la investigación contra esta enfermedad, junto a su asesora científica, la doctora Emilia Gómez Pardo, quieren recordar el impacto real de la prevención contra esta enfermedad y alertan del aumento del riesgo de cáncer de mama y el consumo de alcohol.

El cáncer, con su impacto devastador y creciente prevalencia, ha consolidado su posición de principal causa de muerte en España, a pesar de ser una enfermedad altamente prevenible. Esta realidad exige una respuesta urgente tanto a nivel individual como colectivo.

En las últimas décadas hemos vivido avances destacables en las técnicas más precisas y sofisticadas, de diagnóstico temprano, avances significativos en las opciones terapéuticas para el cáncer, incluyendo cirugía más precisa, radioterapia más dirigida y tratamientos farmacológicos más efectivos como la inmunoterapia y la terapia dirigida; estos avances se han traducido en una tasa de supervivencia cada vez mayor, alcanzando cifras de, por ejemplo, un 85 de supervivencia en algunos tipos de cáncer como el de mama.

Paradójicamente, el número de muertes por cáncer no deja de incrementarse hasta el punto de que 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 3 mujeres padecerán un cáncer a lo largo de su vida. Esto se debe a que la incidencia-nuevos casos diagnosticados anualmente- aumenta cada año a la vez que se está produciendo el adelanto en la aparición de ciertos tipos de cáncer a edades cada vez más tempranas¹

Sin embargo, 1 de cada 2 cánceres podrían evitarse actuando sobre nuestro estilo de vida y sobre los factores externos que podemos controlar. En este sentido, la Dra. Emilia Gómez Pardo, asesora científica de la Fundación CRIS, insiste en que el cáncer puede ser una enfermedad altamente prevenible si mantenemos un estilo de vida “oncosaludable” y eliminamos los factores de riesgo que están a nuestro alcance.

El alcohol: factor de riesgo modificable que provoca 1 de cada 6 cánceres de mama

¹ A common cancer at an uncommon age. Science 2023. DOI: 10.1126/science.ade7114

En relación con uno de los tipos de cáncer más prevalentes, el de mama, y según un estudio **publicado este mes de enero en la prestigiosa revista American Journal of Clinical Nutrition** ² adoptar un estilo de vida saludable que fomente un peso saludable, la actividad física, evitando el alcohol y el tabaco y una dieta rica en frutas, verduras, granos (integrales) y cereales y que desaliente el consumo de carne roja y procesada, reduce el riesgo de cáncer de mama.

Precisamente **el consumo de alcohol está detrás del incremento de los carcinomas de mama: 1 de cada 6 es atribuible a su ingesta.** El alcohol es la tercera causa prevenible de cáncer después del tabaco y la obesidad, y provoca al menos otros seis tipos de cáncer, además del de mama: colon, boca, esófago, laringe, hígado y estómago.

Nadie alberga dudas de que el consumo excesivo supone un peligro para la salud, pero pocas personas reconocen **su potencial efecto carcinógeno** y por ello no lo identifican como un factor de riesgo de cáncer.

Declaraciones recientes del director de sanidad pública de los EEUU ³ alertan y llaman la atención sobre su consumo, responsable de 100.000 casos de cáncer y de unas 20.000 muertes al año en EE. UU. En su informe invita a seguir educando y trabajando en el cambio de la percepción pública para combatir la extendida creencia de que el consumo moderado de alcohol puede ser beneficioso para determinadas patologías. En opinión de este especialista es necesario que se reevalúen las directrices sobre los límites de consumo de alcohol para que las personas puedan sopesar el riesgo de cáncer a la hora de decidir si beber o no. Tal como asegura la OMS y la Fundación Mundial para la Investigación en cáncer, **NO hay umbral de consumo seguro. Se consuma lo que se consuma, -con independencia del tipo de alcohol y de la cantidad- siempre hay riesgo.**⁴

Evitar el tabaco y controlar el peso son herramientas clave contra el cáncer.

El consumo de tabaco es otra de las conductas de riesgo y una de las principales causas de cáncer. Es responsable de 15 tipos de tumores y provoca el 33% de las muertes en todo el mundo por esta enfermedad.

El exceso de peso es, por detrás del tabaco, el segundo factor de riesgo para padecer un cáncer. Los resultados de los últimos años de investigación demuestran que el índice de masa corporal (IMC) es un importante predictor del riesgo de padecer esta enfermedad, estimándose que, aproximadamente, el 20% de las muertes por cáncer están relacionadas con el exceso de peso. Existe evidencia científica de que una mayor cantidad de grasa corporal influye, al

² Adulthood dietary and lifestyle patterns and risk of breast cancer: Global Cancer Update Programme (CUP Global) systematic literature review Am J Clin Nutr. 2025. DOI: 10.1016/j.ajcnut.2024.10.003

³

https://www.medscape.com/s/viewarticle/us-surgeon-general-urges-cancer-warnings-alcoholic-drinks-2025a100003g?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250108_etid7148533&uac=429377DZ&impID=7148533

⁴ Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study. The Lancet Oncology, Volume 22, Issue 8, 1071 – 1080

menos, en 12 tipos de cáncer y esta evidencia se ha fortalecido durante la última década. La ciencia nos habla de la relación del exceso de grasa corporal con el cáncer de: esófago, páncreas, hígado, colorrectal, mama posmenopáusica, riñón, endometrio, boca, faringe y laringe, estómago, vesícula biliar, ovario y próstata y comienza a acumularse evidencia de la relación con neoplasias malignas menos comunes como la leucemia, el mieloma múltiple y linfoma no Hodgkin.

La prevención sigue siendo la asignatura pendiente

Prevenir pasa no solo por identificar la salud como nuestro bien máspreciado sino por saber qué hacer para cuidarla. El potencial de la prevención para reducir la carga mundial de cáncer nunca ha sido mayor y ahora es reconocido por una variedad de disciplinas. Falta mucho conocimiento todavía, es necesaria mucha labor investigadora pero más necesario todavía es integrar la prevención en la foto de la lucha contra la enfermedad, así como comprender que la prevención, al igual que el diagnóstico y el tratamiento, beben de la ciencia ⁵.

Solo entre el 5% y el 10% de los casos de cáncer tienen un origen hereditario. El resto está relacionado con factores externos y hábitos de vida. Según estimaciones de la incidencia del cáncer en el 2024 en España⁶, la incidencia por tipos de cáncer y el incremento de los mismos es mayor en aquellos que se relacionan con el estilo de vida: colon, pulmón, mama, próstata o vejiga entre otros.

La ciencia ha demostrado que prevenir el cáncer es una cuestión de hábitos. Aquellos que llevan una dieta sana, una vida activa y alejada del sedentarismo, mantienen un peso corporal saludable, no beben alcohol y no fuman, y limitan la exposición al sol, tienen más posibilidades de vivir más y mejor que aquellos que no lo hacen.

Decisiones saludables para reducir el riesgo de cáncer

Hay muchas cosas que se pueden hacer para reducir el riesgo de padecer cáncer, empezando por llevar un estilo de vida activo y saludable. **Uno de cada tres cánceres** se evitaría si lleváramos **una alimentación sana y nutritiva, una vida activa y consiguiéramos mantener a lo largo de la vida un peso saludable.**

Comer bien es una parte importante para reducir el riesgo de cáncer, ingerir variedad de alimentos cada día para obtener los nutrientes que se necesitan para una buena salud. Comer bien no significa contar calorías, aunque es importante asegurarse de no comer más de lo que su cuerpo necesita. Lo importante es el patrón general de alimentación ya que ningún alimento único y concreto sirve para prevenir o combatirlo. No existen premisas milagrosas ni inmediatas, ni suplemento o alimento mágico que actúe por sí solo, pero sí ciertos principios generales para el mantenimiento de una buena salud.

Un patrón sano se define como aquel basado en: El consumo mayoritario de alimentos procedentes del mundo vegetal: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, especias y semillas; ingesta de alimentos procedentes del mundo animal en cantidades más pequeñas, con una proporción destacable de pescados y mariscos frente al de carne; consumo de carne blanca y huevos frente al de carne roja; y que por supuesto, excluye el alcohol.

Cuanto más alimentos de origen vegetal, mejor. Y no solo para beneficiarnos de la riqueza nutricional del mundo vegetal, vitaminas, minerales, antioxidantes, antiinflamatorios, fibra, etc., sino porque su consumo mayoritario permite desplazar otras opciones menos saludables.

Vida activa. La falta de actividad física y el pasar demasiado tiempo sentado aumentan el riesgo de contraer cáncer. Al menos 30 minutos de actividad moderada al día que haga

⁵AACR White Paper: Shaping the Future of Cancer Prevention - A Roadmap for Advancing Science and Public Health
DOI: 10.1158/1940-6207.CAPR-18-0421

⁶ <https://redecana.org/storage/documents/031b5800-a7fe-4c2b-8a09-a38d046365df.pdf>.

funcionar el corazón pueden marcar la diferencia. La actividad protege contra el cáncer colorrectal, el de vejiga, esófago y riñón. También puede reducir el riesgo de cáncer de mama, de pulmón y de útero. Cada vez hay más evidencia que apoya un vínculo entre el comportamiento sedentario y un mayor riesgo de cáncer y muy especialmente de colorrectal.

Una alimentación sana es buena para las personas y buena para el planeta

Comer de forma más saludable y sostenible deben de ir de la mano. Esto significa que podemos y debemos desarrollar hábitos alimenticios que mejoren nuestra propia salud al mismo tiempo que benefician la salud del planeta. Y de no ser así, si seguimos comiendo y viviendo como hasta ahora, se notará un incremento alarmante de las enfermedades, de la contaminación del suelo y del agua, así como de las emisiones de gases de efecto invernadero que a su vez impactarán de forma muy negativa en la salud ya deteriorada de las personas.

Si todos adoptáramos la llamada 'Dieta Planetaria'⁷ duplicando nuestra ingesta de frutas, verduras y legumbres, alimentos con un bajo impacto ambiental y reduciendo a la mitad nuestra ingesta de carne roja azúcar, alimentos con alto impacto ambiental conseguiríamos importantes beneficios para la SALUD. Se evitarían entre 10,9 y 11,6 millones de muertes prematuras al año a la vez que se mitigaría el daño ambiental.⁸

Conoce si tus hábitos son saludables con el “oncosaludómetro” de la Fundación CRIS contra el cáncer

La evidencia científica concluye que, controlando nuestro estilo de vida, se disminuye también el riesgo de padecer otras enfermedades. La doctora Emilia Gómez Pardo asegura que “adoptar un estilo de vida saludable no solo reduce el riesgo de cáncer, sino también de otras afecciones, lo que podría permitirnos vivir hasta 10 años más con una mejor calidad de vida y libres de enfermedades”

La Fundación CRIS contra el cáncer junto con Emilia Gómez Pardo ha desarrollado el “oncosaludómetro”, una herramienta basada en las recomendaciones de la World Cancer Research Fund International -WCRF-. diseñada para valorar si tus hábitos de vida te protegen y te ayudan a disminuir el riesgo de los cánceres relacionados con el estilo de vida y que pretende concienciar a la población y ayudar a tomar decisiones que disminuyan sus posibilidades de desarrollar cáncer. Un cuestionario de diez preguntas con una serie de recomendaciones concretas, para cambiar tus hábitos y hacer elecciones más saludables en tu vida diaria.

<https://criscancer.org/es/oncosaludometro/>

En conclusión, prevenir el cáncer está en nuestras manos. Adoptar un estilo de vida saludable y apoyar la investigación son estrategias efectivas para reducir su incidencia y mejorar la calidad de vida de la población. Combatirlo con investigación. Es la única manera, luchar con conocimiento científico en todas y cada una de las etapas, **incluyendo la prevención**. Desde CRIS seguiremos luchando y comprometidos para evitar todos aquellos cánceres, que no son pocos, que tiene que ver con un estilo de vida saludable. Ofreciendo “consejos basados en la evidencia científica” que nos ayuden cada día a comer mejor y más sano y a hacer elecciones de vida que nos protejan y disminuyan el riesgo, poniéndoselo difícil al cáncer.

Sobre la Fundación CRIS contra el cáncer

La Fundación CRIS contra el cáncer -Cancer Research & Innovation in Science- es una organización independiente, sin ánimo de lucro y con el objetivo de curar el cáncer a través de la investigación con el apoyo de la sociedad civil.

⁷ LANCET. 2019. The 21st-century great food transformation

⁸ LANCET. 2019. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017

Tiene sede en España, Reino Unido y Francia. Actualmente, financia proyectos en 80 centros de investigación y hospitales de 16 países. En España cuenta con unidades propias de terapias y ensayos clínicos en los principales hospitales de la sanidad pública.

En sus 15 años de vida ha invertido 64 millones de euros en investigación, 42 en los últimos 5 años, gracias a las donaciones de particulares y empresas; desarrollado 499 ensayos clínicos en proyectos y Programas CRIS; puesto en marcha 153 líneas de investigación; apoyado a 310 científicos e investigadores; y contribuido a la formación de jóvenes investigadores a través de 122 tesis doctorales. Además, se han licenciado 15 patentes y hay 7 en proceso. Globalmente, los pacientes beneficiados directamente en los ensayos clínicos apoyados por CRIS suman más de 8328, y los avances en investigación contra el cáncer beneficiarán a 13 millones de potenciales pacientes.

Oficina de prensa Fundación CRIS contra el cáncer

prensa@criscancer.org

685.376.705.

Suscríbete al canal de Whatsapp 685.376.705.



<https://twitter.com/criscancer>

<https://www.facebook.com/FundacionCrisCancer>

<https://www.linkedin.com/company/fundacion-cris-contra-el-cancer>

<https://www.youtube.com/user/CrisContraElCancer>

<https://www.flickr.com/photos/122173016@N08/>

<https://www.instagram.com/criscontracancer>

<https://www.tiktok.com/@criscontraelcancer>

prensa@criscancer.org

Móvil: 685.376.705.