

# Abusar de ciertos aceites y de grasa animal acelera el cáncer de mama

**Las mamografías y los nuevos tratamientos han permitido que se estabilice y empiece a bajar la cifra de fallecidas**

El consumo excesivo de ciertos tipos de grasas, como los aceites vegetales o las grasas animales, acelera la evolución del cáncer de mama y confiere a la enfermedad mayor malignidad, según un estudio realizado en animales por un equipo de científicos de la Universidad Autónoma de Barcelona.

La investigación, cuya divulgación coincide con la celebración hoy del Día Mundial contra el Cáncer de Mama, constata que las grasas no provocan este tipo de tumor, aunque, una vez que éste se ha desarrollado, la ingesta de un tipo u otro de esas sustancias puede resultar perjudicial o beneficioso. Así, los lípidos saturados procedentes de los animales y los aceites vegetales, los denominados omega-6, hacen que el cáncer evolucione más deprisa.

Las grasas saturadas de origen animal están presentes en la carne de res y ave, el tocino, y los productos lácteos enteros, como el queso, la leche, los helados, la crema de leche o la mantequilla, mientras que los omega-6 se hallan en el aceite de maíz o de girasol, la soja, el sésamo, el cáñamo o la semilla de grosella.

## LOS BENEFICIOS DEL PESCADO AZUL

En cambio, otras grasas, como el aceite de oliva, en especial el de oliva virgen, y las procedentes del pescado azul, como la caballa, la sardina o el salmón, tienen el efecto contrario y ralentizan el desarrollo del tumor.

No obstante, el doctor Eduard Escrich, director del estudio, subrayó ayer que es necesario comer todo tipo de grasas, ya que contienen ácidos grasos que el organismo no puede fabricar y que son esenciales. La fórmula, según Escrich, es ingerir grasa en "poca cantidad, pero de mucha calidad".

## DETECCIÓN PRECOZ

El cáncer de mama, el más frecuente entre las mujeres de todo el mundo, se da con mayor incidencia en los países desarrollados debido a factores como una elevada ingesta de calorías o los hábitos sedentarios. Afortunadamente, en España "la mortalidad por esta causa se ha congelado en los últimos años y va a empezar a descender en la próxima década".

Así lo aseguró ayer la ministra de Sanidad, Elena Salgado, quien alentó a las mujeres a hacerse las pruebas de diagnóstico precoz, sobre todo la mamografía, "capaz de detectar tumores malignos antes de que se puedan palpar".