

Té y cítricos para disminuir el riesgo de cáncer ovárico



El té y los frutos cítricos están asociados a un menor riesgo de desarrollar cáncer de ovario, según una nueva investigación.

Los resultados de este estudio, llevado a cabo por especialistas de la Universidad de East Anglia (Anglia Oriental) en el Reino Unido, la Escuela de Salud Pública en la Universidad Harvard en Boston, Massachusetts, Estados Unidos, y el BWH (Brigham and Women's Hospital), de la misma ciudad estadounidense, revelan que las mujeres que consumen alimentos que contengan flavonoles y flavanones (ambos subclases de flavonoides dietarios) disminuyen de forma notable su riesgo de desarrollar cáncer epitelial de ovario, la quinta causa de muerte por cáncer entre las mujeres.

El equipo de la profesora Aedin Cassidy estudió los hábitos alimentarios de 171.940 mujeres con edades comprendidas entre los 25 y los 55 años durante más de tres décadas.

Ella y sus colegas hallaron que las mujeres que consumían alimentos y bebidas con un alto contenido de flavonoles (que se encuentran en el té, las manzanas y las uvas, entre otros alimentos) y flavanones (presentes en frutas cítricas y en zumos de estas) tenían menores probabilidades de desarrollar la enfermedad.

Dado que estos alimentos son fáciles de incorporar a la dieta y no suele exigir esfuerzos el acostumbrarse a consumirlos de manera habitual, es obvio que representan una buena vía para reducir el riesgo de cáncer de ovario. Por ejemplo, solo un par de tazas de té negro cada día estaba asociado en las mujeres del estudio a un 31 por ciento de reducción en el riesgo.

El cáncer ovárico afecta a muchas mujeres en el mundo. Solo en el Reino Unido la cifra anual de mujeres afectadas es de más de 6.500. En Estados Unidos, la cantidad anual de nuevos casos diagnosticados llega a 20.000 aproximadamente.

La investigación efectuada por el equipo de Cassidy es la primera de esta envergadura que ha explorado si el consumo habitual de diferentes flavonoides puede reducir el riesgo de cáncer epitelial de ovario.

fuelle:noticiasdelaciencia