

SALUT

Més de 110.000 raons per continuar lluitant contra el càncer

L'envelliment de la població fa créixer el nombre de casos però la supervivència cada cop és més gran

MARIO MARTÍN MATAS
BARCELONA

Més de 110.000 supervivents del càncer viuen actualment a Catalunya. Una xifra en ascens constant gràcies als avenços mèdics i a la millora dels diagnòstics. Les dades globals del càncer esgarrifen, ja que és un fet provat que un de cada dos homes i una de cada tres dones tindrà un tumor al llarg de la seva vida, però no és menys cert que el 50% dels homes i el 61% de les dones segueixen vius cinc anys després del diagnòstic.

Són motius per a l'esperança, avui que és el Dia Mundial del Càncer, i per seguit lluitant contra aquesta xacra, responsable del 27% de les morts que es produeixen a casa nostra: un total de 16.662 persones l'últim any.

La meitat, prevenibles

El departament de Salut va recordar ahir que la meitat dels tumors es podrien evitar seguint una dotzena de consells senzills i a l'abast de tothom. Els consells, consensuats per l'Agència Internacional de Recerca

sobre el Càncer de l'Organització Mundial de la Salut, han sigut adoptats per la Unió Europea, que ha actualitzat recentment el seu codi contra aquesta malaltia després d'una dècada sense fer-ho i, per tant, incloent els països de l'ampliació i l'envelliment de la població. És un detall important, ja que precisament és aquest envelliment el que explica en gran part l'augment del nombre de casos, ja que l'edat mitjana d'aparició dels tumors se situa en els 65 anys.

Els consells inclouen recomanacions concretes com ara no fumar, mantenir els espais lliures de fum, tenir un pes saludable, fer activitat física diària, limitar el consum d'alcohol i seguir una alimentació saludable. La dieta té una importància cabdal en l'estat de salut general, i reduir el consum de menjar amb un alt contingut en greix, carn vermella o begudes ensucrades, i alhora incrementar la ingesta de cereals integrals, llegums, fruita i verdura, són factors que cal tenir en compte. A més a més, evitar l'exposició excessiva al sol –sobretot en in-

fants–, protegir-se de les substàncies cancerígenes en l'entorn de treball –com vernissos i uralites– i evitar les radiacions per radó –una problemàtica que afecta els països que tenen terrenys més rics en uranis, i, per tant, Catalunya no– són altres recomanacions a tenir en compte. Finalment, en el cas de la dona, està comprovat que la lactància materna redueix el risc de càncer de pit, i participar en els programes de vacunació com el del virus del papil·loma humà i l'hepatitis B, i també en els programes de detecció precoç com els ja existents en el cas de mama, còlon i recte i el de coll uterí, també pot ser útil.

Diagnòstics creixents

L'augment del nombre de tumors és imparable. Pels volts del 2008 se'n diagnosticaven 34.000 a l'any, actualment se'n preveuen 40.000, i el responsable del Pla Director d'Oncologia del departament de Salut va apuntar que l'any 2020 en seran 44.000. Això sí, el creixement té més a veure amb l'augment de la població que amb incidència més gran, ja que cada cop es coneixen millor els riscos i què cal fer a nivell de prevenció. La recerca, a més a més, també avança a un ritme imparable, i tot i que alguns càncers com el de pàncrees tenen un pronòstic molt difícil, altres com el de pròstata cada cop produeixen menys morts.

Pel que fa al tipus de tumors, els més freqüents són els de còlon i recte i pulmó, i en cas dels homes és el de pròstata, i en el de les dones, el de mama. Les dades, en aquest punt, no han variat excessivament en els últims anys i, per això, la incorporació de la medicina integrativa és un dels aspectes que més canvis pot aportar en el futur, descobriments científics i teràpies personalitzades a banda.

El foment d'aquesta variant de la medicina és el principal objectiu que persegueix l'Associació d'Oncologia Integrativa, creada fa tres anys a Barcelona per Míriam Algeró. Ella, que va patir la mort de la seva mare per un càncer de cervell fulminant, defensa que hi ha moltes teràpies que poden complementar els tractaments convencionals però que, per desconeixement i no per falta de professionals qualificats, no estan prou implantades, malgrat que assegura que hi ha diversos es-



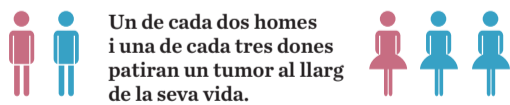
El càncer a Catalunya



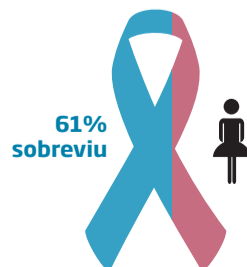
40.000 diagnòstics/any



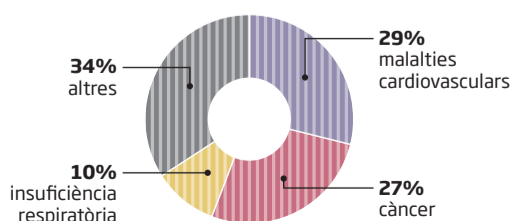
17.000 morts/any



Índex de supervivència al càncer cinc anys després del diagnòstic.



Principals causes de mort a Catalunya



Font: Departament de Salut / Gràfic: X. Laborda

Incidència
Els tumors apareixen als 65 anys, de mitjana, i la meitat es podrien evitar

Tractament
La millora psíquica del pacient és un dels camps de treball per al futur

tudis que demostren la seva capacitat per millorar la qualitat de vida i la supervivència dels pacients.

Amb la intenció de recollir unes experiències que en països com els Estats Units tenen més recorregut, han publicat una guia amb diversos consells bàsics. Una de les seves autores i especialista en medicina i cirurgia integratives, Cristina Peller-Sabadí, ha explicat a l'ARA que el pacient oncològic pot beneficiar-se d'aquestes teràpies en molts aspectes. "El més important és saber que hi ha un més enllà, que no tot s'acaba amb la quimoteràpia, la radioteràpia o la cirurgia" i que, per exemple, l'acupuntura pot millorar les náusees i que tenir cura de l'estat psicològic del pacient pot ser positiu. L'entitat prepara ara un recull amb el nom de centres i especialistes contrastats perquè, reconeixen, és precisament la desconeixença el que ha portat algunes persones a intentar fer l'agost i enganyar famílies desesperades. Encara més, insisteixen que aquestes teràpies són "sempre un complement" que no pot substituir l'opinió d'un oncòleg. Pas a pas, la lluita contra el càncer avança fins que algun dia s'arribi a la seva derrota final. —



EN TRACTAMENT
Un pacient rep quimioteràpia a l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona. PERE VIRGILI

Medicina integrativa

Una guia recull 10 consells extres per a malalts

L'Associació d'Oncologia Integrativa ha editat una guia amb 10 consells a cavall entre la medicina convencional i l'alternativa per ajudar els pacients diagnosticats de càncer. Aquest és el resultat:

- **Desintoxicar l'organisme**
El fetge, el ronyó, el pulmó i la pell són els òrgans que eliminen les toxines del cos. Una alimentació depurativa pot facilitar la seva tasca.
- **Prendre probiòtics**
Aliments com la carxofa, l'espàrrec, l'all, la ceba o el porro, a més d'altres complementos, reforcen la lluita contra les infeccions.
- **Reforçar el sistema immune**
Suplements naturals, aromateràpia i homeopatia poden ajudar a recuperar el sistema immune després de la quimioteràpia.
- **Suplements vitamínics**
Les dietes són pobres en vitamines i minerals, els suplements nutricionals són un bon complement.
- **Descans**
Dormir les hores adequades facilita la regeneració cel·lular. Una

- duixa o un breu passeig abans de dormir ajuden a aconseguir-ho.
- **Exercici físic**
L'exercici físic de baixa intensitat i de llarga durada aclareix la ment, oxigena els teixits i permet estar més relaxat i de bon humor.
- **Canvis en la dieta**
Eliminar sucres, farines refinades, lactis i carn vermella retalla la gran quantitat d'energia que necessiten els tumors per créixer.
- **Cura corporal**
Potenciar la hidratació de la pell i de la cara pot limitar els efectes agressius d'alguns tractaments mèdics.
- **Suport psicològic**
La por i la incertesa davant del diagnòstic de càncer poden tractar-se i fer que no representin un maldecap afegit.
- **Acotar-ho en el temps**
Plantes i suplements poden alterar la coagulació de la sang, per això cal suspendre els tractaments entre 12 i 15 dies abans d'una cirurgia o d'una prova diagnòstica invasiva.

SUCCESSOS

Un jove apunyalat al Port Olímpic es nega a denunciar i promet venjança

ARA
BARCELONA

Dues investigacions policials obertes dels Mossos d'Esquadra s'han creuat aquest cap de setmana i sembla que conflueixen. La primera es va obrir dijous a la matinada. Agents de l'àrea bàsica policial (ABP) de Sant Martí van ser requerits perquè una baralla al Port Olímpic –entre persones d'ètnia gitana–, a prop del Casino de Barcelona, va deixar malferit un dels implicats: un jove havia sigut apunyalat a l'estómac.

Ni ell, que va ser traslladat a l'Hospital del Mar però no es tem per la seva vida, ni els seus amics van voler denunciar els fets a la policia ni van aclarir quin havia sigut l'origen de l'enfrontament, que apuntava a una venjança. Tot i així, van prometre als mateixos policies que això "ho arreglarien" ells mateixos, segons va explicar ahir l'ACN.

L'endemà, la nit de divendres a dissabte, al carrer d'Oristà del barri de Vallbona, va arrencar la segona investigació. Agents de l'ABP de Nou Barris van ser alertats d'un tiroteig en aquell carrer i van descobrir trets contra la façana d'un habitatge del carrer d'Oristà, on viu una família d'ètnia gitana. Segons el testimoni dels veïns, van arribar unes quantes persones encaputxades i armades amb pistoles en tres vehicles, van obrir foc



L'edifici tirotejat al carrer d'Oristà del barri de Vallbona de Barcelona. ACN

contra l'habitatge i van marxar. Els investigadors dels dos casos no van trigar a relacionar els fets i ara treballen amb la hipòtesi que, efectivament, la promesa que el jove ferit i els seus amics van fer als policies del Port Olímpic es va complir.

Un dels veïns va explicar a l'ACN que la família del carrer d'Oristà va abandonar la casa fa poc i des de dilluns les persianes estan completament abaixades. Els Mossos ja tenen identificat el sospitós de la ganivetada i han dictat una ordre de cerca i captura. —