

Parlar del càncer amb normalitat

Avui és el Dia Mundial de la malaltia, que ha deixat de ser un tabú gràcies a la reducció de la mortalitat

ROCIO ROS/AGÈNCIES

Després d'anys en què era un tabú i pràcticament una paraula prohibida, cada cop és més habitual parlar del càncer amb normalitat. Hi han ajudat molt els personatges famosos que han donat la cara i han anunciat públicament que patien la malaltia, així com les campanyes de sensibilització posades en marxa des de les associacions i administracions i la tendència a la disminució de la mortalitat. I és que ara, càncer ja no és sinònim de mort i és més fàcil parlar-ne. Tot i aquest canvi de mentalitat, encara cal un major esforç per normalitzar la imatge que té aquesta malaltia. I en això se centrarà una campanya que han posat en marxa diverses entitats sota el lema 'Com va el teu tema? El meu es diu càncer', amb motiu del Dia Mundial del Càncer, que es commemora aquest dissabte, i que també servirà per fer una nova crida a la prevenció.

La Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica ha informat que durant aquest 2012 es diagnosticaran uns 208.270 casos de càncer a Espanya, 20.000 més que fa 6 anys. En el cas de Catalunya, també hi haurà un increment important i, segons dades del departament de Salut, es calcula que a finals de l'any 2015 es diagnosticaran uns 27.500 casos entre els homes, sobretot tumors de pròstata i de pulmó; i 19.000 entre les dones, un 25% de les quals estarien afectades per càncer de mama.

A Catalunya, entre 1994 i 2006, la mortalitat per càncer va disminuir a un ritme de l'1,01% anual en les dones i del 0,29% en els homes. Tot i això, el càncer és la primera causa de mort en els homes i la segona en les dones després de les malalties cardiovasculars i, per tant, no es pot abaixar la guàrdia en les polítiques de sensibilització ni en la investigació sobre nous tractaments.

Menys càncer de pulmó entre els homes; més entre les dones

Per tipus de tumors, els oncòlegs han destacat la disminució de la incidència del càncer de pulmó en els homes en els últims anys, gràcies a les mesures preses contra el tabaquisme. En les dones, ha augmentat el nombre de pacients amb càncer de mama, en gran part per l'endarreriment de la maternitat, tot i que és un dels tumors on s'ha reduït més la mortalitat. En les dones, a més del càncer de mama, es preveu un increment dels casos de càncer colorectal i de pulmó, mentre que disminuiran els d'estómac; mentre, en els homes augmentaran també els casos de càncer colorectal i de pròstata i disminuiran els de pulmó i gàstric.

A Catalunya, els tumors més freqüents en les dones, segons dades del 2010, són els de càncer de mama (5.200 casos anuals) i els colorectals (2.400 casos). En els homes, són els de pròstata, pulmó i colorectals (6.100, 3.800 i 3.900 casos anuals, respectivament).

La importància de seguir uns hàbits saludables

Els experts atribueixen l'increment dels casos de càncer a l'envelliment de la població i, també, als estils de vida actuals, que han fet deixar de banda la dieta mediterrània i ser, en general, més sedentaris. Per això, recomanen seguir el decàleg del codi europeu contra el càncer i que, bàsicament, consisteix en seguir uns hàbits saludables: no fumar, moderar el consum d'alcohol, menjar vegetals, fruita i cereals rics en fibra, fer activitat física, evitar el sobrepès i els aliments rics en greixos, evitar l'exposició excessiva al sol, fer-se revisions ginecològiques regulars, etc.