

LA MARATÓ DE TV3 2018 – EL CÀNCER

El càncer és la **primera causa de mort a Catalunya** entre els homes i la segona entre les dones.

Cada dia moren 28 persones de càncer, és a dir, més de 10.000 a l'any.

Gràcies a la investigació biomèdica, a Catalunya, **la supervivència al càncer ha crescut un 7% en els últims 10 anys** i la mitjana se situa, actualment, en el 55%. Però malgrat els avenços que s'han fet en tractaments, mètodes de diagnòstic i prevenció, **la incidència del càncer segueix sent molt alta:**

1 de cada 2 homes i 1 de cada 3 dones tindran càncer al llarg de la seva vida.

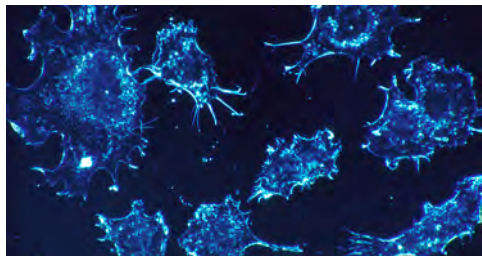
Cal seguir investigant per millorar la supervivència de les persones que tindran aquesta malaltia.

QUÈ ÉS EL CÀNCER?

Les cèl·lules del nostre cos creixen i es divideixen per formar cèl·lules noves, que reemplacen les que es van morint. Però, de vegades, aquest cicle s'altera i **les cèl·lules no moren quan ho haurien de fer i creixen de forma invasiva** sense els controls biològics normals del cos humà. Aquest procés s'anomena càncer. Aquestes cèl·lules poden generar tumors, envair teixits propers i escampar-se per altres parts del cos i formar una **metàstasi**.

En realitat, una mateixa paraula "càncer" ens serveix per referir-nos a més de **200 tipus diferents** de malalties: mama, còlon, pulmó, cervell, leucèmia, limfoma, pàncrees...

Generalment, el càncer rep el nom del lloc del cos on comença. Si s'estén a altres òrgans o teixits es produeix el que en diem metàstasi.



QUINS TUMORS SÓN ELS MÉS FREQUENTS?

En els **homes**, els càncers més habituals són els de **pròstata** (amb una supervivència del 90%), el **colorectal** (amb una supervivència del 55%) i el de **pulmó** (amb un percentatge de supervivència baix, del 15%, després de 5 anys des del moment del diagnòstic).

En les **dones**, el tumor més freqüent és el de **mama** (amb una supervivència del 90%), el **colorectal** (amb un 55% de supervivència) i el d'**endometri** (que amb una supervivència del 76%, aviat quedarà desbancat pel de pulmó).



PODEM PREVENIR EL CÀNCER?

Els experts calculen que més del 40% dels càncers es poden prevenir si se segueixen unes pautes de vida saludable:

NO FUMAR

El consum de **tabac** és un dels factors de risc més importants en un gran nombre de càncers i en la majoria de malalties cardiovasculars i respiratòries.

ACTIVITAT FÍSICA MODERADA

La **pràctica regular d'exercici** redueix la possibilitat de desenvolupar alguns càncers, com, per exemple, el de còlon. Tots podem fer coses tan senzilles com caminar mitja hora a pas ràpid cada dia o pujar escales.

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE I CONTROLAR EL PES

Hi ha una forta evidència que es pot reduir el risc de càncer amb **hàbits alimentaris saludables**. És recomanable seguir una **dieta variada com la mediterrània** i menjar més peix, fruita i verdura.

EVITAR L'EXPOSICIÓ EXCESSIVA AL SOL

Cal prendre el sol amb molta moderació i **evitar les hores de més sol**, especialment els nens. Les cremades a la pell són la causa del **melanoma**, un càncer, en principi, poc freqüent, però que cada any augmenta.

VACUNAR-SE

Les vacunes ens poden protegir d'alguns virus associats a certs càncers, com el virus del **papil·loma** humà, que causa càncer de cervix, i l'**hepatitis**, que pot desencadenar càncer de fetge.

LA RECERCA

Hi ha un 60% dels càncers que no sabem com es poden prevenir. En aquests casos, l'objectiu de la investigació és trobar mètodes per diagnosticar-los al més aviat possible i, així, poder aplicar tractaments més eficaços i augmentar-ne la supervivència. Una gran oportunitat en aquest camp rau en el diagnòstic molecular del càncer que ens permet personalitzar els tractaments. En els propers anys també podrem veure el desenvolupament de la **biòpsia líquida** que, gràcies a una anàlisi de sang, serà capaç de detectar productes de les cèl·lules cancerígenes abans, fins i tot, de tenir cap símptoma i sense haver d'intervenir el pacient per obtenir mostres del seu tumor.

Pel que fa als tractaments, cal seguir fent recerca en la **immunoteràpia**, que estimula el sistema immunitari propi de l'organisme per fer-lo lluitar contra el càncer. També cal avançar en els procediments multidisciplinaris actuals que combinen

LIMITAR EL CONSUM D'ALCOHOL

Les **begudes alcohòliques augmenten el risc** de molts tipus de càncer (coll, esòfag, laringe, còlon, fetge o pàncrees). Cal limitar-ne el consum.



FER LES PROVES DE DETECCIÓ PRECOÇ

Alguns càncers, si es detecten aviat, poden tenir molt bon pronòstic, com el de mama, el de coll d'úter i el de còlon i recte. Les proves indicades de cribatge són: una **mamografia** cada dos anys (dels 50 als 69 anys), una **citologia** ginecològica cada tres anys i una prova de **sang ocult a femta** cada dos anys (a partir dels 50).

tractaments biològics dirigits a propietats de les cèl·lules malignes, **quimioteràpia**, **radioteràpia** i **cirurgia**, perquè cada cop siguin més personalitzats i, per tant, més efectius.

Un dels camps que genera una gran expectativa és el de la bioinformàtica i el tractament del **bigdata** relacionat amb el càncer. Fa falta programari i eines capaces d'analitzar tones de dades genètiques de pacients de càncer de tot el món per treure'n conclusions i ajustar cada cop més les teràpies.

El tractament del càncer en les persones de més de 75 anys i la millora de la qualitat de vida dels llargs supervivents de càncer són, també, dos dels reptes de la investigació.

