

Importància de la investigació en el càncer

La recerca en el càncer és essencial per comprendre més bé els mecanismes moleculars que causen la malaltia, la seva extensió i el desenvolupament de resistències a la teràpia. També serveix per millorar els mètodes de **diagnòstic precoç**, desenvolupar tractaments més segurs i eficaços i optimitzar la qualitat de vida dels pacients.

L'avenç en **immunoteràpia**, per exemple, ha suposat millores remarcables en càncers com en el melanoma i alguns tumors de pulmó, però encara cal continuar estudiant mecanismes de resistència i el control dels seus efectes secundaris.

Els **assajos clínics** són vitals per validar noves teràpies, combinacions de medicaments, noves estratègies de radioteràpia o cirurgia menys invasiva.

També cal destacar la **investigació en aspectes psicosocials i de rehabilitació**, per oferir un abordatge integral del pacient de càncer: suport psicològic, gestió de símptomes a llarg termini i qualitat de vida posttractament.

La implicació ciutadana i la **conscienciació social**, juntament amb la **promoció de la recerca**, són clau per mantenir el ritme dels avenços i acostar-nos a l'objectiu d'una menor incidència i mortalitat per càncer en el futur.

Fundació

La Marató

3cat

3Cat.cat/marato

Detectem-ho Arreglem-ho

La Marató

3cat

CÀNCER

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

 **VEOLIA**

 **demeter**

AMGEN

La Marató de 3Cat - 2025

A Catalunya, **un de cada dos homes i una de cada tres dones tindran càncer** en algun moment de la seva vida.

El càncer és un conjunt de malalties caracteritzades per la **proliferació descontrolada** de cèl·lules anòmales que poden envair teixits veïns o escampar-se a d'altres parts de l'organisme mitjançant el sistema sanguini o limfàtic. Aquest procés comença per alteracions en els gens que regulen el cicle cel·lular.

Aquestes alteracions poden ser heretades, aproximadament entre el 5% i el 10% de tots els càncers, però la majoria de les mutacions s'adquireixen al llarg de la vida de manera esporàdica, per l'exposició a agents externs o per errors en la reparació de l'ADN en la divisió cel·lular.

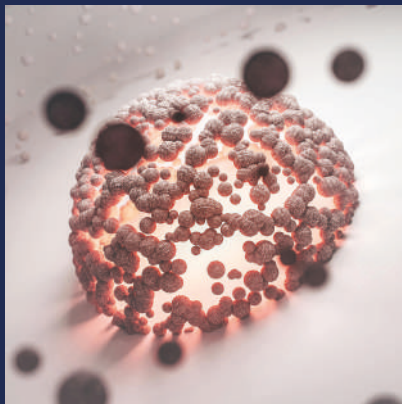
Quan les cèl·lules canceroses es disseminen des del tumor primari a d'altres parts del cos, formant nous tumors a llocs distants, s'anomena **metàstasi**.

Entre els factors de risc adquirits s'hi inclourien el tabaquisme, la radiació ultraviolada, l'alcohol, l'obesitat, una alimentació inadequada, exposició a certes substàncies químiques (per exemple, amiant o agents industrials), i també infeccions cròniques per virus, com el virus del papil·loma humà (VPH) o l'hepatitis B i C, i per bacteris com l'"*Helicobacter pylori*", que poden provocar inflamació crònica i afavorir l'aparició de mutacions.

Tenir factors de risc elevats no implica necessàriament desenvolupar càncer, però sí que incrementa la probabilitat respecte a una persona sense aquests factors.

La comunitat científica assenyala que **els càncers afecten persones de totes les edats, fins i tot la pediàtrica**, un àmbit en què es considera el càncer com una malaltia minoritària, ja que hi és poc habitual, tot i que per la seva gravetat representa la segona causa de mort fins als 14 anys, per darrere dels accidents.

Per a totes les persones, adults i infants, i les seves famílies, el càncer no només suposa un impacte físic molt gran, sinó que té unes **conseqüències emocionals i psicològiques** de gran importància al llarg de la vida.



Tipus de càncer

Els càncers es classifiquen segons el tipus de teixit on s'originen i el comportament biològic de les cèl·lules afectades. Entre les categories principals es troben:

Carcinomes: s'originen a cèl·lules que formen part dels epitelis dels nostres òrgans. Els més freqüents són el càncer de mama, pulmó, còlon, pròstata i estómac.

Sarcomes: neixen al teixit connectiu o de suport d'òrgans i també als ossos, músculs, greix i cartilags.

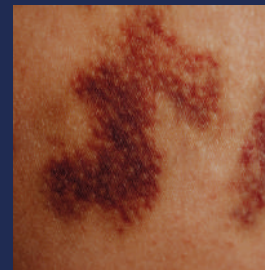
Tumors del sistema hematopoètic i limfàtic: inclou leucèmies (cèl·lules sanguínies immadures que proliferen a la medul·la òssia i la sang) i limfomes (proliferació de límits limfàtics).

Melanomes: es desenvolupen a partir de melanòcits (cèl·lules productores de pigment), que es troben principalment a la pell.

Tumors del sistema nerviós central: afecten el cervell i la medul·la espinal. Tenen un creixement difús i una agressivitat variable.

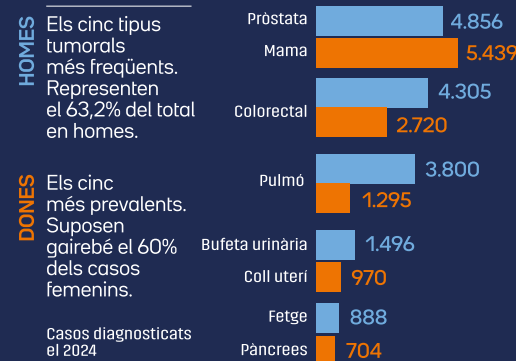
Altres tumors específics: els tumors germinals de testicle o d'ovari, càncer de tiroide o càncer de glàndula suprarenal, entre d'altres.

Cada tipus es pot subclassificar segons les característiques de les seves estructures moleculars i en condicionaran l'agressivitat, el pronòstic i també l'estratègia terapèutica.



Incidència dels càncers més freqüents a Catalunya

Segons dades recents de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, l'any 2024 es van diagnosticar aproximadament 42.851 nous casos de tumors malignes a Catalunya, dels quals 24.293 en homes i 18.558 en dones.



Pel que fa a la mortalitat, anualment a Catalunya moren unes 17.000 persones per càncer, i és la primera causa de mort en homes i la segona en dones, després de les malalties vasculars.

Tot i que gràcies a la recerca s'ha avançat molt en la supervivència de les persones afectades, la incidència tendeix a augmentar, en part per l'increment de l'esperança de vida de la població, però també **se'n detecten cada vegada més casos en grups més joves, per alteracions en els hàbits de vida**.

Mesures de prevenció

Un percentatge significatiu de càncers es podria prevenir mitjançant l'adopció d'hàbits saludables i la reducció de l'exposició a factors de risc coneguts. Les recomanacions generals inclouen:

Tabaquisme: evitar el consum de tabac i l'exposició al fum ambiental és fonamental, ja que el tabac és la principal causa evitable de càncer (responsable del 17,3% dels casos) i s'associa amb càncer de pulmó, cavitat oral, laringe, esòfag, pàncrees, bufeta i ronyó, entre d'altres.

Alimentació i pes saludable: seguir una dieta mediterrània rica en fruites, verdures, llegums i cereals integrals, limitant el consum de carns processades i vermelles a no més de dues racions setmanals, redueix el risc de càncer colorectal, mama, endometri i altres.

Activitat física: una pràctica regular d'exercici moderat, com ara caminar a pas ràpid almenys 30-60 minuts diaris, pot reduir el risc de mortalitat per càncer fins a un 40%.

Alcohol: reduir o eliminar el consum d'alcohol disminueix el risc de càncer de fetge, colorectal, mama i altres. No hi ha un nivell segur de consum segons l'OMS, de manera que la moderació estricta o l'abstinència és recomanable.

Protecció solar: evitar l'exposició prolongada al sol en hores de màxima intensitat, aplicar-se cremes protectores de factor alt i evitar les cabines de bronzejat redueix el risc de melanoma i d'altres càncers de pell.

Vacunacions i cribatge: promoure vacunacions recomanades (com el VPH o l'hepatitis B) i participar en programes de cribatge poblacional (mamografia, detecció de sang oculta a la femta per a càncer colorectal, fer-se proves de citologia o de VPH per al càncer de coll uteri) contribueix a la detecció precoç i redueix la mortalitat per aquests tumors.

Reducció d'exposicions professionals o ambientals: implementar mesures de seguretat al lloc de treball davant d'agents químics o radiacions i monitoritzar contaminants ambientals pot prevenir certs tipus de càncer relacionats amb exposicions laborals.

Salut mental i suport social: mantenir vincles socials i gestionar l'estrès ajuda indirectament a adoptar hàbits saludables i a adherir-se als programes preventius i de tractament.