# ¿Pueden las verduras ayudar a reducir el riesgo de cáncer de pulmón en los fumadores?

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2020/11/pueden-las-verduras-ayudar-reducir-el-riesgo-de-cancer-de-pulmon-en-los on 11/14/2026



Un estudio europeo de más de 400.000 personas encontró que el consumo de una amplia variedad de frutas y verduras se asoció con un menor riesgo de cáncer de pulmón en fumadores activos. Después de un seguimiento promedio de 8,7 años, aquellos individuos con una dieta que incluía una diversidad de frutas y verduras tenían un riesgo reducido de desarrollar carcinoma de células escamosas. Otro artículo reciente en la misma revista demostró los efectos protectores de las verduras crucíferas (es decir, brócoli, repollo, col rizada).

Fuente
http://cebp.aacrjournals.org/content/19/9/2278.abstract?sid=807172d0-6590-40ea-...
Referencia
Aprenda más sobre la prevención del cáncer