

# Las claves para poner freno al cáncer de próstata

 [alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-01-16/alimentos-freno-progresion-cancer-de-prostata\\_2413343/](https://alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-01-16/alimentos-freno-progresion-cancer-de-prostata_2413343/)

Ayudan a reducir la mortalidad

**Llega un nuevo estudio que demuestra que el asesoramiento nutricional a los afectados en una dieta rica en frutas y verduras y hacer más ejercicio fortalece el organismo, lo que contribuye a tolerar mejor los tratamientos**



Unsplash/@Sharon

De buscar pareja, si eres hombre, deberías no perder de vista cómo es **tu dieta** para preservar la salud de tu próstata durante mucho tiempo. Alimento adelantaba a finales del año pasado cuál era la dieta perfecta para cuidar la glándula y ahora nos llega del otro lado del Atlántico **nuevos datos** que apuntan el papel crucial que juegan los vegetales en esta enfermedad. Los hallazgos plantean nuevos interrogantes a los que **responden dos especialistas españoles**.

Según datos del Observatorio del Cáncer de la Asociación Española Contra el Cáncer, el de próstata es el tercero en incidencia en España. "Entre los hombres se sitúa en **primer lugar** de incidencia y en el tercero en mortalidad", documenta la institución. Se calcula que afecta a más de **1,2 millones** de varones en todo el mundo. En nuestro país, en 2018, se diagnosticaron 31.728 nuevos casos.

"En nuestro país, en 2018, se diagnosticaron 31.728 nuevos casos"

La ciencia **lleva años** detrás de establecer **el papel** de la dieta en el cáncer prostático y van por buen camino, dado que los estudios epidemiológicos han encontrado que su incidencia y mortalidad difiere según las **regiones geográficas**, lo que pone en el punto de mira el factor de la nutrición.

## Vegetales crucíferos

Así, un revisión de trabajos, publicada en el 'Internal Journal of Urology', en la que se analizaron siete estudios de cohortes y otros tantos de controles basados en la población constató una **disminución significativa** del riesgo de cáncer de próstata en general en el grupo de **consumo** de vegetales crucíferos (brócoli, repollo, coliflor, rúcula, entre otras).



Foto: iStock.

Le seguía otro estudio del 'Journal of Internal Cancer' con **1.560 hombres diagnosticados** con cáncer de próstata no metastásico que participaron en la Investigación Endeavor Estrategias Urológicas en el Cáncer de Próstata de EEUU (CaPSURE, de sus siglas en inglés). El resultado: la ingesta de vegetales crucíferos después del diagnóstico puede reducir el riesgo de **progresión** del cáncer de próstata.

**Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro de Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, aclara a Alimento: "Los vegetales son ricos en antioxidantes y por eso tienen cualidades para **prevenir** distintos tipos de cáncer, entre ellos el de próstata. Aún no se sabe para qué determinados órganos son más beneficiosos o no. Para prevenir el de próstata, en concreto, yo recomendaría el consumo de tomates, que son ricos en carotenoides, así como las verduras crucíferas".

La nueva investigación documenta: "Las **pautas nacionales** recomiendan que los hombres con cáncer de próstata consuman una dieta rica en vegetales, lo que sugiere que podría disminuir la progresión del cáncer y la muerte. Aunque en este ensayo no se ve una protección adicional por un consumo aumentado, sí se observan **otros beneficios**".

Así lo aclara **Kellogg Parsons**, de la Universidad de California (EEUU) y del Centro de Cáncer Moores: "Sin embargo, mientras, comer una **dieta saludable** rica en frutas y verduras y hacer más ejercicio puede no curar el cáncer, pero sí mantener el cuerpo más fuerte y

saludable, lo que puede ayudar a los pacientes a tolerar los tratamientos **contra la enfermedad**".

## El estudio

---

El estudio 'Dieta masculina y vida', publicado en el 'JAMA', inscribió a **478 hombres de 50 a 80 años**. Los pacientes habían sido diagnosticados con **adenocarcinoma** de próstata en etapa temprana y se les sometió a un programa de **vigilancia activa** en el que los pacientes **aplazan el tratamiento** inmediato hasta que la enfermedad avanza.

Todos los pacientes fueron **asignados** al azar a un grupo de control que recibió información escrita sobre la dieta y el cáncer de próstata o a un programa de intervención conductual de **asesoramiento telefónico** que alentó a los participantes a comer alimentos ricos en **carotenoides**, como verduras de hoja verde, zanahorias y tomates, y vegetales crucíferos como el brócoli y el repollo. Ambos grupos fueron monitoreados durante **dos años**.

Los pacientes asignados a la intervención **aumentaron su ingesta** de frutas y verduras en un grado estadísticamente significativo, y mucho más que los pacientes de control. Estos hallazgos fueron respaldados por **cambios** relevantes en los niveles de **carotenoides en sangre** de los pacientes.

El estudio es el primer ensayo clínico aleatorizado que **evalúa el efecto de la intervención dietética** sobre el cáncer de próstata. "El impacto de la nutrición en las enfermedades es una conversación continua entre investigadores y clínicos. Los estudios científicos han identificado un papel importante para cambiar la dieta para mejorar los resultados en diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero no en el cáncer", dijo Parsons.

E insiste: "Demostró que la modificación del comportamiento puede llevar a los pacientes a elegir alimentos más saludables".

## El análisis

---

Tal y como documenta a este diario **Ignacio Romero Cagigal**, urólogo del Servicio de Urología del Hospital Ruber Internacional y jefe de sección del Hospital Universitario de Getafe, de Madrid: "MEAL establece que una dieta rica en vegetales no modificaría el curso del cáncer de próstata en los pacientes con vigilancia activa, **esto no quiere decir** que no pudiesen incidir en el desarrollo de la enfermedad".

"Para tratar de descubrir los mecanismos por los que los vegetales pueden influir -continúa-, en el 2004 **publiqué mi tesis doctoral** en la que demostré que algunos polifenoles (presentes en el vino) inducían apoptosis, es decir, muerte celular programada, e inhibían la **proliferación in vitro** de células tumorales de cáncer de próstata humano (LNCaP)". También se ha visto que varias sustancias presentes en los vegetales podrían actuar como antioxidantes



Unsplash

"Diseñamos **un programa simple y económico** que demostró que podíamos mejorar la dieta de las personas. Esperamos que a través de la nutrición podamos alterar los resultados de la enfermedad y luego usar esos datos para crear una **red de asesores** de dieta para ayudar a los hombres con cáncer de próstata a comer más verduras", dijo Parsons. "Sigue siendo **un esfuerzo** que vale la pena considerar, posiblemente en pacientes con la enfermedad en estado avanzado, lo que permite que puedan recibir los tratamientos y tolerarlos mejor", añade.

Por su parte, el doctor Carrera explica que "diferentes estudios de **universidades de prestigio** no han encontrado diferencias en la prevención del cáncer entre el consumo de micronutrientes en cápsulas y las verduras. Lo que pasa es que los estudios de nutrición y cáncer es una especialidad que aún está **en pañales**, aunque se ha avanzado mucho. Este trabajo es bueno, pero el beneficio se ve a **muy largo plazo**. Hay que hacer más trabajos para ver la relación directa entre nutrición y cáncer, puesto que parece lógico que tomar frutas, verduras y cereales eleva las defensas del organismo y, por tanto, puede tener su ventaja en la prevención de la enfermedad, pero es necesario seguir haciendo estudios a más largo plazo para ver el impacto de su consumo a lo largo de la vida".

Todo sin olvidar, como recuerda el experto del Hospital de Getafe, que sí sabemos que "hasta ahora se ha visto que las dietas **ricas en grasa**, como la carne y los lácteos, posiblemente **favorecerían** el desarrollo del cáncer de próstata". Por lo tanto, las opiniones recogidas en este artículo y las evidencias publicadas al menos dejan claro que los varones

que quieran proteger su próstata del cáncer deben seguir una regla básica: muchas frutas y verduras, mínima ingesta de carnes y grasas y más ejercicio. Y, como no, **consultar** con el médico ante la aparición de síntomas..