

Prevenir mediante la nutrición

ÁLVARO GONZÁLEZ

19 de Octubre de 2007

Ayer en Madrid la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) y la Federación Española de Cáncer de Mama (GEICAM) montaron una carpa para albergar su campaña informativa "Únicas". Allí la doctora Pilar Riobó, jefa de Endocrinología del Hospital de la **Fundación Jiménez Díaz**, comentó la influencia que puede tener la dieta en la aparición o el desarrollo de un cáncer de mama.

Los factores más importantes que determinan la aparición de un cáncer de mama son los genéticos, los estrógenos y hormonas sexuales, la obesidad y el alcohol, sentenció la doctora Riobó. No existen elixires ni alimentos mágicos, pero unos hábitos alimenticios correctos pueden ser muy importantes.

Los tumores son estrogendependientes. De hecho, muchos cánceres de mama vienen de tratamientos contra la menopausia que proveen de hormonas sustitutivas. Pero la obesidad también juega un papel importante, puesto que los andrógenos, producidos en la glándula suprarrenal pueden metabolizarse a través de las grasas y convertirse en estrógenos. La grasa estaría alimentando el tumor.

Peor pronóstico

Por citar alguno, la doctora acompañó sus reflexiones de un estudio elaborado en Suecia con mujeres anoréxicas rehabilitadas que ya habían recuperado la regla, en el cual la incidencia del cáncer de mama era un 76% menor. Y lo peor, señaló, no es la influencia en la aparición, sino que tras el diagnóstico es cuando más se debería insistir en que las afectadas hagan ejercicio físico porque, a mayor obesidad, peor pronóstico.



Aunque no es igual una obesidad que otra. Todas las grasas no son iguales, subrayó Riobó. Por ejemplo, las grasas saturadas de origen animal son las peores. Malas. Pero las monoinsaturadas, provenientes del aceite de oliva, se ha demostrado que pueden jugar un papel protector. Del mismo modo que en las poliinsaturadas, el omega 3 del pescado es beneficiosa y, por el contrario, el omega 6, del aceite de girasol, puede favorecer la formación del tumor.

Tendencia a la simplificación

Está demostrado que las mujeres orientales tienen una incidencia cinco veces menor de cáncer de mama. Muchas fuentes asocian el dato a la presencia de la soja en la dieta de estos países. Aunque la doctora Riobó no se atreve a confirmar esa opinión. Según dice, hay muchos más factores que también son distintos, no es sólo la soja, también toda su dieta en general cuenta con menos grasas saturadas. Aparte, hacen más ejercicio físico toda su vida. Lo de la soja "tiene bastante de mito, no se puede llevar una vida sedentaria alimentándose mal y pensar que con un poco de soja al día ya está todo solucionado".

Por otro lado, lo mismo que la fruta y las verduras son recomendables para prevenir todos los cánceres, en el caso del de mama no juegan absolutamente ningún papel. Así como el alcohol, igual que puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares por su factor vasodilatador, en el caso que nos ocupa aumenta entre un 30 y un 40% las probabilidades.

En conclusión, la doctora Riobó, comentó que no hay dietas mágicas. "No se puede elevar esto a regla de oro, pero en todos los estudios se observan estas tendencias y hay que tenerlas en cuenta", concluyó, "la delgadez y la actividad física previenen el cáncer de mama y mejoran el pronóstico".