

09-03-2007 09:54

Un tercio de los tumores de mama podría evitarse con un estilo de vida adecuado, según un experto (Europa Press)

Un tercio de los tumores de mama podrían evitarse con un estilo de vida adecuado, centrado fundamentalmente en el abandono del consumo de alcohol y tabaco, así como en la práctica del ejercicio y en una dieta baja en grasas animales y rica en fibra y aceite de oliva, según apuntó el jefe del Servicio de Oncología Médica del Hospital General de Jaén, Pedro Sánchez Rovira.

Este experto, que ayer participó en Sevilla en el 'VI Simposio del Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (Geicam), advirtió de que el consumo elevado de grasa animal proveniente de las carnes rojas y de la leche entera -- alimentos ricos en grasas saturadas--, incrementa la incidencia de cáncer de mama, por lo que consideró que si la población redujera este consumo de grasa animal "a un 20 por ciento del total de caloría", a la par que siguiera un estilo de vida sano "se reduciría aproximadamente un 33 por ciento de casos de cáncer de mama".

De igual forma, se pronunció acerca de un consumo excesivo de alimentos procesados como un factor de riesgo de cáncer de mama. "El consumo elevado de alimentos procesados, debido a los métodos que se utilizan para cocinarlos (en escabeche, asados sobre ascuas, ahumados) pueden constituir una fuente de radicales libres de oxígeno o de nitrógeno, sustancias promotoras de tumores", advirtió.

También recomendó no consumir en exceso ácidos grasos poliinsaturados omega 6, presentes en los frutos secos, el pollo, la uva y los aceites de maíz y girasol, ya que estudios efectuados en la Universidad Autónoma de Barcelona revelan que las dietas con un elevado contenido en estos ácidos "hacen que el cáncer evolucione más rápido".

En la misma línea, el presidente del Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama, Miguel Martín, explicó que, pese a que los factores de riesgo conocidos explican "menos de la mitad" de los tumores de mama, "cientos de ellos podrían evitarse evitando el sobrepeso y llevando una alimentación rica en fibra".

De igual forma, se refirió a la ingesta elevada de alcohol como un factor que aumenta el riesgo en toda la población, "pero en especial en quienes tienen predisposición genética a padecer cáncer de mama y en mujeres posmenopáusicas tratadas con terapia hormonal sustitutiva, ya que incrementa el nivel de estrógenos circulantes y altera el equilibrio hormonal".

Otros factores de riesgo asociados al cáncer de mama son la edad, la menopausia tardía, no haber sido madre o haber estado embarazada de manera tardía, el tratamiento hormonal sustitutivo o la toma reciente de anticonceptivos orales.

Aceite de oliva virgen

En cuanto a los agentes protectores, Sánchez Rovira indicó que en los últimos años se han efectuado diversos estudios en España, Grecia e Italia acerca del efecto beneficioso del aceite de oliva virgen "en los que se concluye que existe una reducción del 25 por ciento en el riesgo de padecer cáncer de mama cuando se comparan mujeres que consumen grandes cantidades de aceite de oliva virgen con aquellas que consumen otro tipo de aceite o grasa".

Precisamente, un estudio elaborado por científicos españoles en el Instituto de Investigación para la Salud Northwestern, de Chicago (EEUU), ha revelado que el aceite de oliva virgen puede contribuir en la prevención y tratamiento del cáncer de mama, gracias a su componente mayoritario, el ácido oleico.

De igual forma, se refirió a las investigaciones referidas al efecto protector de la soja, ya que la baja tasa de incidencia de cáncer de mama en la población asiática es atribuida en parte al consumo de soja, cuyos fitoestrógenos parecen proteger frente a los tumores relacionados con las hormonas, como el de mama.