

Nutrición y cáncer de próstata

Nutricionista, Constanza M. López Fontana

Facultad de Ciencias de la Nutrición UMaza
cotyman7@yahoo.com

El cáncer es una de las causas más importantes de morbilidad en el mundo y, en particular, el adenocarcinoma de próstata (CaP) es la segunda causa de muerte por enfermedades neoplásicas en los hombres mayores de 50 años. En las últimas dos décadas, la tasa de incidencia de esta patología ha aumentado en forma dramática en Europa constituyendo uno de los principales retos actuales para la salud pública. El CaP, al igual que la mayoría de los tumores malignos, tiene un período latente de 10 a 20 años, el cual provee un tiempo amplio para realizar prevención.

Estudios recientes señalan la existencia de factores endógenos y exógenos, vinculados entre sí, que participan sobre la inducción y progresión tumoral prostática. Entre los primeros, se destacan los factores genéticos (tales como la raza negra y antecedentes de CaP en familiares de primer grado) y los hormonales, específicamente los andrógenos. Sin embargo, entre el 80 y el 90% de los tumores malignos se relacionan con factores exógenos, y un 35% con hábitos alimentarios y dietéticos. Un factor exógeno de gran relevancia es la obesidad, definida como una excesiva acumulación de energía en forma de grasa en el organismo, que actuaría como un factor de riesgo en la etapa de iniciación o como un factor promotor en la etapa de progresión de CaP. Además, las sustancias secretadas por el tejido adiposo (adipoquinas) tales como las hormonas sexuales, la leptina, VEGF (factor de crecimiento vascular epitelial), IL-6, insulina y IGF-1 tendrían un efecto promotor del tumor; mientras que la adiponectina y IGFBP-3 serían factores protectores.

La alimentación puede afectar la carcinogénesis prostática mediante sustancias cancerígenas o sustancias anticancerígenas. Las sustancias con un posible poder cancerígeno son: el balance energético positivo, un alto índice glucémico, alta ingesta de grasas totales, saturadas, colesterol y ácidos grasos poliinsaturados omega 6; y las sustancias anticancerígenas son la vitamina E y el selenio, la vitamina D, licopeno, té verde y soja.