



Guía de recomendaciones dietéticas para supervivientes de cáncer de mama

19-10-2019

El sábado pasado (19 de octubre), se celebró el Día Mundial contra el Cáncer de Mama. Nos sumamos al compromiso de toda la sociedad en la lucha contra el cáncer de mama y recuperamos esta información sobre la guía de *Recomendaciones dietéticas, ejercicio físico y medio ambiente para las y los supervivientes de cáncer de mama*.

Juan Antonio Ortega-García es pediatra doctorado en Medio Ambiente y Cáncer Pediátrico y director de la [Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica \(Pehsu\)](#) del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca de Murcia, una unidad clínica donde se trabaja para reconocer, evaluar y manejar las enfermedades y riesgos ambientalmente relacionados con los niños.

Entre otros muchos trabajos realizados en el seno de la Pehsu, cabe destacar una guía que lleva por título *Recomendaciones dietéticas, ejercicio físico y medio ambiente para las y los supervivientes de cáncer de mama*, en la que Juan Antonio Ortega y **Carmen Alicia Cánovas** (en colaboración con otros autores) realizan un repaso a todos los aspectos relacionados con el cáncer de mama, desde los que tienen que ver con la prevención desde la infancia, hasta recomendaciones dietéticas para personas que han superado ya la enfermedad.

Más vegetales y hortalizas, menos carne roja

Según los autores de la guía, llevar una dieta más 'vegetariana' es muy importante para la prevención del cáncer, para todos los supervivientes de cáncer en general, y para las supervivientes de cáncer de mama en particular.

Diversos estudios demuestran que en las pacientes que siguen una dieta mediterránea típica, caracterizada por alta ingesta de frutas, legumbres, hortalizas y cereales integrales, se observa un mejor pronóstico global y supervivencia a largo plazo. Así mismo, la ingesta de alimentos ricos en folatos y carotenoides (vegetales) disminuye el riesgo de aparición de cáncer de mama y presentan un cierto carácter protector para una menor recurrencia de la enfermedad.

Muy al contrario, la dieta rica en carnes rojas y procesadas aumenta el riesgo de cáncer, especialmente de colon, próstata y

estómago, por lo que los organismos internacionales recomiendan limitar el consumo de este tipo de alimentos. Por esa misma razón se aconseja una disminución en la ingesta de carne roja a los supervivientes de cáncer de mama.

Las recomendaciones son las de consumir sólo una vez a la semana estos productos, siendo preferible su preparación en cocciones al vapor o temperatura de ebullición, evitando especialmente el 'churrascado' o 'refrito' ya que las carnes cocinadas a altas temperaturas (más de 200°C en parrilla, grill, sartén...), desprenden aminas heterocíclicas e hidrocarburos policíclicos, sustancias cancerígenas reconocidas.

Consumo de productos orgánicos y ecológicos

El estudio del medio ambiente y su influencia en las enfermedades es la razón al rededor de la cual giran los trabajos de la Peshu. Son, en este sentido, muy relevantes las recomendaciones que hacen los autores de la guía respecto al tipo de alimentación ya que muchas sustancias nocivas nos llegan a través de la dieta y los productos de consumo (higiene, limpieza, cosméticos, plásticos...).

Así, la guía hace especial hincapié en el consumo de alimentos ecológicos u orgánicos, producidos sin pesticidas ni sustancias químicas (antibióticos, hormonas...) y no modificados por ingeniería genética. Los alimentos orgánicos, según los autores, son más saludables debido a que disminuye la exposición a sustancias químicas indeseables. La trazabilidad de tóxicos químicos encontrada en estos productos suele ser de centenas a miles de veces menor que en los alimentos producidos de forma industrializada; además, en general, *"los alimentos ecológicos tienen mejor sabor, olor y toleran mejor la conservación y habitualmente reproducen un modelo de producción agraria más sostenible"*.

Hasta la actualidad no existen estudios epidemiológicos sobre los efectos de la dieta basada en productos ecológicos en relación al riesgo de cáncer, recurrencias o progresión tumoral, pero para José Antonio Ortega, *"es recomendable el consumo de productos agrícolas y ganaderos producidos libres de pesticidas y sustancias indeseables muchas de ellas disruptores estrogénicos"*.

Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

Cada año, el 19 de octubre se celebra el Día Contra el Cáncer de Mama como recordatorio del compromiso de toda la sociedad en la lucha contra el cáncer de mama. El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se diagnostican alrededor de 25.000 nuevos cánceres de mama al año (Situación del cáncer en España 2014).

Según la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), podemos decir que una de cada ocho mujeres tendrá cáncer de mama a lo largo de su vida. Por ello, dicha asociación dispone de una serie de servicios y programas para la atención integral de las personas con cáncer de mama, basados en la información (porque el cáncer de mama es una enfermedad grave, pero se puede curar si se detecta a tiempo y la falta de información es la principal fuente de miedo y ansiedad); el apoyo y acompañamiento (atención psicológica y social, orientación médica, videos de cuidados estéticos...); y la investigación, porque es lo único que a largo plazo curará el cáncer de mama.

Descarga íntegra de la guía: [Recomendaciones dietéticas, ejercicio físico y medio ambiente para las y los supervivientes de cáncer de mama](#)