



En vivo Gran Hermano: el anuncio de Santiago del Moro con los dos sobres rojos que cambiaron el juego

Buena Vida

Solo suscriptores

La dieta importa en pacientes con cáncer de próstata: qué comer y qué evitar para una mejor función sexual y calidad de vida

Un estudio de la Universidad de Harvard halló menos disfunción eréctil e incontinencia al seguir una dieta plant based.



La dieta ejerce un rol en la salud prostática. Foto Shutterstock.



FLORENCIA CUNZOLO



12/03/2024 05:01 / Actualizado al 12/03/2024 09:05

La alimentación no solo juega un rol en la prevención del cáncer de próstata, sino también durante la enfermedad y el tratamiento. Así lo muestra un estudio que observó que una dieta rica en alimentos de origen vegetal y que limita la carne y los

lácteos se asocia con menos disfunción sexual e incontinencia urinaria, entre otros indicadores de calidad de vida.

"Las dietas basadas en plantas tienen **muchos beneficios para la salud**, incluido menos riesgo de cáncer de próstata agresivo y una mayor sostenibilidad ambiental", plantearon investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York (NYU) y de la Escuela de Salud Pública de Harvard en un artículo publicado en la revista *Cancer*.

Sin embargo, contrapusieron, "se sabe menos sobre el impacto de las dietas basadas en plantas en la calidad de vida de las **personas diagnosticadas** con cáncer de próstata".

A raíz de eso, se plantearon el objetivo de examinar si la alimentación continúa ejerciendo un rol incluso durante la enfermedad y el tratamiento.



Video
Ante el agrandamiento de próstata, la dieta que recomiendan los especialistas.

Para intentar responder a ese interrogante, analizaron datos de más de 3.500 participantes en el Estudio de seguimiento de profesionales de la salud (que se realizó durante 1986 y 2016) con **cáncer de próstata no metastásico** (es decir que el tumor no se propagó a otros órganos y tejidos).

El 83% de los pacientes recibió tratamiento y cada cuatro años completaron cuestionarios de frecuencia de ingesta de alimentos. En base a eso, fueron **divididos en cinco grupos** según

la proporción de alimentos de origen vegetal y animal que consumían.

Además, cada dos años contestaron otra encuesta que evaluaba aspectos relacionados con la calidad de vida y con efectos adversos que con frecuencia se presentan durante el tratamiento del cáncer de próstata, entre ellos incontinencia urinaria, disfunción eréctil, problemas intestinales, **de energía y el estado de ánimo** (estos últimos vinculados a la salud hormonal).



El brocoli, un aliado de la salud prostática. Foto Shutterstock.

Al examinar las asociaciones a lo largo del tiempo entre los índices de dieta basada en plantas y factores que hacen a la calidad de vida encontraron que el quintil que consumía una dieta plant based (que enfatiza el consumo de frutas, verduras, cereales y frutos secos) obtuvo una puntuación entre un **8% y un 11% mejor en medidas de función sexual** en comparación con el grupo que menos consumía.

Asimismo, los resultados revelaron puntuaciones hasta un 14% mejores en salud urinaria, con menos reporte de incontinencia, **obstrucción e irritación**.

La salud hormonal, que evalúa síntomas como falta de energía, **depresión y sofocos**, también se vio beneficiada entre quienes más adherían a una dieta plant based. En comparación con el quintil más bajo, la puntuación fue 13% superior.

Mejor calidad de vida

Los investigadores concluyeron que el estudio aporta pruebas de que un mayor consumo de **alimentos saludables de origen vegetal** se asocia con "puntuaciones ligeramente superiores" en aspectos de la calidad de vida entre pacientes con cáncer de próstata.

"Nuestros hallazgos ofrecen esperanza a quienes buscan **formas de mejorar su calidad de vida** después de someterse a cirugía, radiación y otras terapias comunes para el cáncer de próstata, que pueden causar efectos secundarios importantes", dijo la autora principal del estudio y uróloga Stacy Loeb, en un comunicado difundido por la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York.

"Agregar **más frutas y verduras** a su dieta, mientras se reduce la carne y los lácteos, es un paso sencillo que los pacientes pueden dar", estimuló Loeb, profesora los Departamentos de Urología y Salud de la Población de la NYU.

Estudios anteriores realizados por el mismo equipo ya habían observado que consumir las dietas basadas en plantas pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

Otras investigaciones, en tanto, habían relacionado esta dieta con una mejor salud prostática, **menor riesgo de disfunción sexual** en general, pero no específicamente para los varones con este tipo de cáncer, que tienen un riesgo particularmente alto de experimentar estos problemas.

"Estos resultados se suman a la larga lista de beneficios para la salud y el medio ambiente de comer más plantas y menos productos de origen animal", afirmó Loeb y sumó que también "desafían claramente **la idea errónea de que comer carne mejora la función sexual** en los hombres, cuando en realidad parece ser lo contrario".



Un estilo de vida saludable ayuda en la prevención y a mejorar la calidad de vida durante la enfermedad. Foto Shutterstock.

A futuro, según el comunicado de la NYU, ella y su equipo planean ampliar su investigación a un grupo con características étnicas y demográficas más diversas (en el trabajo actual la mayoría de los participantes eran profesionales de la salud blancos) y a pacientes **en etapas más avanzadas** de la enfermedad.

Dieta para la salud prostática

Consultado por **Clarín**, Gonzalo Vitagliano, jefe de Uro-Oncología del servicio de Urología del Hospital Alemán de Buenos Aires, afirmó que la evidencia científica ya ha demostrado que la dieta "juega **un papel fundamental en la salud prostática** y podría contribuir a la disminución del riesgo de cáncer".

En relación a las conclusiones del trabajo, destaca que muestran que una alimentación basada en plantas contribuye a **mejorar la calidad de vida de los pacientes** con cáncer de próstata.

Tanto para la prevención, como en pacientes que se encuentren en tratamiento o seguimiento por un cáncer de próstata, aconseja seguir un plan alimentario que incluya:

✓Verduras de la familia de las crucíferas, como el brócoli, el repollo y la coliflor

✓Vegetales ricos en omega-3

- ✓ Alimentos ricos en vitamina E como los aceites vegetales, frutos secos y semillas, germen de trigo y granos enteros
- ✓ Alimentos ricos en fibra, como los cereales integrales
- ✓ Alimentos ricos en licopeno como el tomate, pomelo rosado y sandía
- ✓ Alimentos ricos en selenio como los frutos secos, mariscos, pescado, salvado de trigo, germen de trigo, la avena y el arroz integral
- ✓ Soja: sus isoflavonas ayudan a reducir los niveles de dihidrotestosterona (DHT), una hormona masculina que favorece el crecimiento excesivo de tejido de la próstata

Además:

- ✓ Evitar los picantes, el alcohol, la cafeína y aquellas sustancias que irriten el tracto urinario
- ✓ Disminuir el consumo de carnes rojas y grasas saturadas
- ✓ Beber mucho líquido para mantener la vejiga limpia

Mejor prevenir

Vitagliano, no obstante, aclaró que, al menos hasta el momento, no se pudo demostrar que los cambios en la dieta contribuyan a mejorar el pronóstico de la enfermedad. "La malignidad o la letalidad de la enfermedad no va a cambiar, porque eso está **marcado por la biología tumoral**", afirmó.

"Un estudio publicado en 2021 mostró que la dieta basada en plantas, o más que nada el aumento de la ingesta de vegetales y **evitar el exceso de lácteos, de grasas y de carnes**, está asociado con menor tasa de incidencia total y de agresividad del cáncer de próstata en menores de 65 años, pero no en los mayores de esa edad", comentó.

"Esto lo que hace pensar es que evidentemente los cambios moleculares que disparan el cáncer de próstata **se producen bien**

temprano", resaltó.

Por eso es importante empezar a cuidarse temprano en la vida. "Si a los 65 años cambiás completamente tu vida, el deterioro molecular que contribuyó al desarrollo del tumor se produjo durante los años anteriores y no se puede cambiar. No obstante, las modificaciones nutricionales y en el estilo de vida **sí tienen impacto en la calidad de vida y en el estado de salud"**, alentó.

En la misma línea, en una nota reciente con **Clarín**, Juan Pablo Sade, jefe del área de Tumores Genitourinarios en el Instituto Alexander Fleming (IAF) y en el Hospital Universitario Austral, destacaba que durante la vigilancia y el tratamiento del cáncer de próstata, "se sigue al paciente activamente y se lo intenta influenciar para que haga modificaciones de conducta que no solo redundan en una **mejor salud prostática**, sino en una mejor salud general, como hacer actividad física en forma regular, bajar de peso y tener más masa muscular y menos grasa corporal, y aumentar la ingesta de algunos alimentos puntuales como tomate, brócoli, granada, cúrcuma, té verde, todo en el marco de una alimentación saludable".

⇒ ¿Tenés alguna duda sobre salud y bienestar que te gustaría que abordemos en notas de la sección? Entrá al Centro de Ayuda de Clarín haciendo click acá, ingresá a **Mensaje a la redacción** y luego a **Preguntas a Buena Vida**. Escribinos tu consulta y enviá. ¡Listo! Y si querés recibir cada 15 días en tu casilla el newsletter de Buena Vida, suscribite acá.

Sobre la firma



Florencia Cunzolo
Editora de la sección Buena Vida
fcunzolo@clarin.com

Mirá también
