Una dieta basada en plantas y el ejercitarse podrían reducir el riesgo de cáncer de próstata

Publicado el: 27-03-2023

Un nuevo estudio confirma que una dieta basada en plantas, en conjunto con el ejercicio, puede reducir el riesgo de que el cáncer de próstata progrese o recurra.

Los hallazgos, que se informaron en el *Genitourinary Cancers Symposium* de la *American Society of Clinical Oncology* (ASCO) en febrero de 2023, se basan en un estudio de 2.038 hombres (mediana de edad: 64 años) con cáncer de próstata en etapa T1, T2 o T3a.

"Consumir una dieta basada en plantas con alimentos integrales puede ser una opción para disminuir el riesgo de recurrencia y mejorar la sobrevida global", dijo Vivian N. Liu, maestra en salud pública, coordinadora de investigación clínica de la *University of California* en San Francisco, Estados Unidos, quien presentó los hallazgos.

Los pacientes fueron entrevistados acerca de sus dietas aproximadamente 31,5 meses después del diagnóstico. El grupo de estudio se dividió en 4 subgrupos según cuánto de su dieta se basaba en plantas. Los hombres en el grupo del quintil más alto, que consumían al menos 2,4 porciones diarias de fruta, 4,2 porciones de vegetales, 2,6 porciones de lácteos y 1,2 porciones de carne (no mariscos), tenían un riesgo 52% menor de progresión (*hazard ratio* [HR]: 0,48; intervalo de confianza [IC] de 95%: 0,36 a 0,65; tendencia $p < 0,001$) y un riesgo de recurrencia 53% menor (HR: 0,47; IC 95%: 0,32 a 0,68; tendencia $p < 0,001$), que fue estadísticamente significativo. Esto se compara con los hombres del quintil más bajo, que consumían 0,8 raciones diarias de fruta, 2,1 raciones de verduras, 3,1 raciones de lácteos y 1,4 raciones de carne. Los resultados se ajustaron para la ingesta calórica total, la raza y el tabaquismo.

Para los hombres mayores de 65 años, los investigadores encontraron que una dieta basada en plantas se asoció con un menor riesgo de recurrencia (HR: 0,41; IC 95%: 0,24 a 0,7; tendencia $p = 0,03$). Para aquellos que hacían ejercicio a diario, en este caso, caminar a un ritmo rápido más de 3 veces por semana, una dieta basada en plantas tenía 56% (HR: 0,33; IC 95%: 0,26 a 0,73) menos riesgo de progresión en el grupo del quintil más alto y una disminución de 59% en la recurrencia (HR: 0,41; IC 95%: 0,25 a 0,68).

Un nuevo análisis como este, dijo Liu, "podría guiar a las personas a tomar decisiones mejores y más saludables en toda su dieta, en lugar de agregar o eliminar alimentos seleccionados".

El criterio de desenlace principal fue la progresión, incluida la recurrencia, el tratamiento secundario, las metástasis óseas y la muerte por cáncer de próstata, y el criterio de desenlace secundario fue la recurrencia (antígeno prostático específico > 0,2 ng/ml en dos visitas de seguimiento consecutivas o durante el tratamiento secundario). A los 7,4 años de seguimiento, hubo 204 casos de progresión.

"Las frutas y verduras contienen componentes antioxidantes y antiinflamatorios, así como fibra dietética que mejoran el control de la glucosa y reducen la inflamación", señaló Liu. Por el contrario, dijo, los alimentos de origen animal pueden aumentar la resistencia a la insulina y los niveles de insulina, así como aumentar los niveles del factor de crecimiento similar a la insulina 1, que está asociado con el riesgo de cáncer de próstata. Se necesitan más estudios, especialmente

ensayos controlados aleatorizados, para proporcionar evidencia sobre si los alimentos saludables de origen vegetal y la progresión del cáncer de próstata están conectados.

La Dra. Natasha Gupta, uróloga de *NYU Langone Health,* en Nueva York, Estados Unidos, publicó una revisión sistemática en 2022 sobre el impacto en el cáncer de próstata de una dieta basada en plantas. La revisión, que incluyó 5 estudios de intervención y 11 estudios observacionales, encontró que consumir una dieta basada en plantas se asoció con mejoras en la salud general de los hombres con cáncer de próstata. Los estudios observacionales encontraron un menor riesgo de este tipo de cáncer o ninguna diferencia significativa.

"Los pacientes a menudo preguntan si hay algo que puedan hacer para reducir el riesgo de recurrencia y es fantástico poder decirles que un estilo de vida saludable que incluya alimentos de origen vegetal y actividad física es útil", compartió la Dra. Gupta.

La coautora de la revisión, Dra. Stacy Loeb, también de *NYU Langone Health,* apuntó que el nuevo estudio era "un estudio observacional bien hecho por expertos en epidemiología nutricional de la *University of California,* San Francisco, Estados Unidos. Se suma a una gran cantidad de evidencia que muestra que las dietas basadas en plantas mejoran los resultados de salud".

"A corto plazo, comprar fuentes de proteínas de origen vegetal, como frijoles y lentejas, es menos costoso que comprar carne. Las dietas basadas en plantas también reducen el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, que están asociadas con un gasto de cientos de miles de dólares a lo largo de la vida", agregó.

Las limitaciones del nuevo estudio incluyeron el pequeño número de participantes no blancos y la autonotificación de la dieta. El estudio no examinó el costo de varias dietas o la disponibilidad de alimentos de origen vegetal como productos frescos, que pueden ser limitados en algunos vecindarios.

Liu y sus colaboradores planean realizar un estudio que examine las dietas basadas en plantas después del diagnóstico, en relación con la mortalidad específica por cáncer de próstata. Ella y su equipo también examinarán los índices dietéticos basados en plantas en relación con la calidad de vida específica del cáncer de próstata a los 2, 5 y 10 años desde el inicio del estudio.

Fuente: https://netsaluti.com