

# ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE EN PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

## INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres occidentales. En España se diagnostican alrededor de 26.000 nuevos cánceres de mama cada año. Este tipo de tumor está aumentando en todo el mundo con un aumento de neoplasias agresivas en mujeres jóvenes. Existen factores responsables de este aumento global que incluye cambios en los estilos de vida. De ellos probablemente el más importante sea la dieta y como factor asociado el aumento de peso corporal sobre todo en mujeres postmenopáusicas.

Dada la gran cantidad de literatura que existe sobre nutrición y cáncer de mama dio lugar a que se creara una comisión internacional para hacer una revisión de todos esos estudios y artículos para poder llegar a conclusiones. Así el grupo de trabajo más importante en el mundo sobre prevención del cáncer (“World Cancer Research Fund International”) realizó una exhaustiva revisión cuya segunda edición se publicó en 2007. Este grupo resumió los pilares básicos de la prevención del cáncer en: alimentación y nutrición, actividad física y control de la grasa corporal entre otros.

Durante el primer año después del diagnóstico de cáncer de mama se produce un aumento de peso que ha sido reconocido como una complicación de la enfermedad. Este aumento de peso se ha comprobado que es un factor que puede disminuir la supervivencia, aumentar el riesgo de recidiva de la enfermedad tumoral o contribuir a la aparición de otras comorbilidades (diabetes, enfermedad cardiovascular, depresión, etc).

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de un *estilo de vida saludable* basado en el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y evitar el consumo de alcohol y tabaco. Este estilo de vida saludable ayuda a las personas con cáncer a afrontar mejor los tratamientos, favoreciendo su recuperación y calidad de vida. De un 40% a un 50% de los cánceres se pueden prevenir si modificamos los estilos de vida incluyendo la dieta. Estudios epidemiológicos han demostrado una asociación moderada entre el consumo de verduras y la disminución del riesgo de varios tipos de cáncer entre

los que se encuentra el cáncer de mama. Los alimentos o la dieta no pueden curar el cáncer, pero algunos de ellos pueden contribuir a controlar los efectos secundarios del tratamiento o ayudar al organismo a recuperarse después del tratamiento.

## **FACTORES NUTRICIONALES CONTRIBUYENTES A LA APARICIÓN DE CÁNCER DE MAMA**

### **- Peso corporal**

La mayoría de estudios demuestran que un aumento del Índice de Masa Corporal (IMC), aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama sobre todo en mujeres postmenopáusicas. Mantener un peso saludable puede ayudar a reducir el riesgo de recurrencia. El IMC es el cociente entre el peso en Kg y la altura en metros al cuadrado. Por ejemplo; si una persona pesara 100 Kg y midiera 2 m de altura, su  $IMC = 100/2^2 = 25$ . Se considera normal entre 18-25, sobrepeso entre 25-30 y obesidad cuando es  $>30$ . Por tanto es fácil que cada mujer realice su cálculo y en caso de sobrepeso pueda reducir su peso hasta que el índice baje a 25.

### **- Alcohol**

Los estudios demuestran que el consumo de alcohol aumenta en un 40% el riesgo de cáncer de mama entre bebedoras de 30-60 gr de alcohol al día respecto a las no bebedoras. El riesgo aumenta un 7,1% por cada 10 gr de alcohol (equivalente a 1 cerveza o copa de vino). Aumenta el riesgo en mujeres postmenopáusicas y con sobrepeso/obesidad (ingestas  $> 3-4$  USB/ semana). Por tanto es recomendable suprimir el consumo de alcohol de forma habitual, restringiéndolo a situaciones excepcionales (celebraciones, fiestas, etc).

### **- Grasas saturadas y Omega 3**

El consumo de grasas saturadas se ha asociado a un peor pronóstico del cáncer de mama. Una dieta baja en contenido de grasas puede reducir el riesgo de padecer cáncer de mama por primera vez en mujeres que tenían dietas con un alto contenido en grasas. Seguir una dieta en bajo contenido de grasas puede reducir la recurrencia de cáncer de mama. Una relación alta de omega3 / omega 6 se ha asociado con una reducción en el riesgo de cáncer de mama y con un mejor pronóstico tras el mismo. Las fuentes principales de omega 3 son los pescados azules, el salmón, aceites vegetales (salvia, lino y calabaza) y las nueces.

## RECOMENDACIONES DE “WORLD RESEARCH FUND INTERNATIONAL”

- ✓ Mantener el peso corporal en un rango normal. Evitar el aumento de peso y aumento del perímetro abdominal.
- ✓ Actividad física: Sea moderadamente activo físicamente. Camine a paso ligero al menos 30 minutos cada día. Limite los hábitos de vida sedentarios, sobre todo el tiempo de ver TV.
- ✓ Dieta: Disminuya la ingesta calórica, evite las bebidas azucaradas y los alimentos con alto contenido en grasas. Consuma frutas y verduras a diario. Reduzca el consumo de carnes rojas. Disminuya la ingesta de alcohol .Evite el consumo de alimentos conservados en sal. Evite los suplementos nutricionales, aproveche los aportes de los alimentos frescos.

## AUMENTO DE PESO EN EL CÁNCER DE MAMA

### *¿Porqué se produce el aumento de peso?*

El aumento de peso es un problema muy frecuente en mujeres con cáncer de mama que están recibiendo tratamiento con quimioterapia o cuando inicia la hormonoterapia. La ganancia de peso en el primer año suele ser de entre 2.5 y 6 kg aunque no es infrecuente llegar a un aumento de hasta 10kg.

Los efectos de esta ganancia de peso son muy negativos. Afecta psicológicamente de forma adversa, tanto a la imagen corporal como a la aparición de enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, arterioesclerosis, diabetes, etc. También podría relacionarse con un aumento del riesgo de recurrencia y disminución de la supervivencia del cáncer de mama.

Las principales causas del aumento de peso son:

- Disminución del ejercicio físico al abandonar hábitos previos.
- Sedentarismo por los efectos secundarios de los tratamientos; anemia, astenia, etc.
- Cambio de actitud; negativismo, depresión, reparo a salir a la calle, etc.
- Aumento de la ingesta calórica.
- Fallo ovárico en mujeres jóvenes.
- Efecto secundario directo del tratamiento: dosis, duración, pre/postmenopausia.

## *¿Qué hacer para bajar de peso?*

### 1.- EJERCICIO FÍSICO

Es importante hacer ejercicio durante el tratamiento adaptándolo la intensidad a las necesidades de cada etapa. Esto hará que mejore tu calidad de vida. Debes preguntar a tu oncólogo por si hubiera alguna contraindicación.



Se puede comenzar a hacer ejercicio una vez que se hayan retirado los puntos tras la intervención quirúrgica y haya finalizado el proceso de cicatrización, que suele ser de 1 mes aproximadamente. Pregunta antes al cirujano o fisioterapeuta.

El ejercicio físico se debe adaptar a las necesidades de la paciente según en que fase del proceso se encuentre.

Como ejercicio suave se recomienda caminar entre 30 y 60 minutos 3 ó 4 veces por semana. Si el estado físico lo permite caminar 60 minutos diariamente ayudará a bajar de peso

Para más información acceder al siguiente enlace:

*"Guía de ejercicio físico para pacientes con cáncer de mama localizado y avanzado"*

[http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Guia\\_ejercicio\\_fisico\\_pacientes\\_cancer\\_mama.pdf](http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Guia_ejercicio_fisico_pacientes_cancer_mama.pdf)

### 2.- ALIMENTACIÓN SANA

Llevar una alimentación sana y equilibrada no solo ayuda a perder peso a las mujeres con cáncer de mama, sino que aporta un elemento esencial en la prevención de numerosas enfermedades incluido diversos tipos de cáncer y la recaída de la propia enfermedad.

Para ello vamos a dar una serie de consejos e información sobre la Alimentación equilibrada recomendable que aunque en esta sección están dirigidos a mujeres diagnosticadas de cáncer de mama, son también útiles para cualquier persona que con el fin de cuidar su salud quiera adoptar una alimentación sana.

## ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

**Hidratos de carbono:** Son nutrientes macroenergéticos. Hay dos grupos:

**Simples:** Son de absorción rápida. Lo encontramos en frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados lácteos, alimentos procesados y refinados (harina blanca, arroz blanco, pasta y pan blanco, golosinas, bebidas gaseosas, etc). Los hidratos de carbono provenientes de frutas, verduras, hortalizas y lácteos aportan vitaminas y minerales. Los provenientes de refinados o procesados aportan "calorías vacías" con escasa relevancia nutricional y provocan sobrepeso.

**Complejos:** Son de absorción lenta y aportan vitaminas, minerales y fibra. Aquí encontramos las legumbres, verduras, hortalizas y tubérculos (patatas, maíz, judía verde, etc), panes y cereales integrales. Estos son los que se recomiendan ingerir para tener una dieta sana.

Con algunos hidratos de carbono

podemos ingerir también fibra que es muy necesaria para el organismo, para ello se recomiendan los panes integrales; pero preferentemente los producidos con "harina integral 100%" o sea con "grano entero" (buscarlo en la etiqueta), evitando los panes integrales de harina blanca enriquecida o coloreada con sucedáneos.



**Proteínas:** Reparar daños en las células, tejidos y órganos.

Existen dos grupos, las de origen animal y las de origen vegetal.

Las mejores proteínas por orden serían: pescados, carnes magras, lácteos y huevos. Los productos lácteos son necesarios para el organismo y deben

consumirse diariamente tal como recomienda la pirámide alimentaria, preferentemente los que tienen menos grasas.





## Grasas

Existen dos tipos de grasas en nuestra alimentación;

-Las grasas saturadas (carne, mantequilla, embutidos, bollería, lácteos con grasa, etc) que son menos saludables y su consumo debe restringirse a 2-3 raciones por semana.

Especialmente hay que evitar los productos comerciales enriquecidos con grasas hidrogenadas (grasas trans) para ganar sabor y perdurabilidad como son muchos de los productos precocinados (pizzas, sopas, etc), bollería industrial, helados, burgers, snacks, etc.

- Las grasas insaturadas que son las más saludables como el aceite de oliva virgen extra (monoinsaturada) o poliinsaturadas como los frutos secos, salmón, aguacate, huevos y pescado azul. Deben ser la mayoría de la ingesta diaria en grasas.



## Vitaminas y minerales

Tienen una función reguladora pero no aportan energía al organismo. Son imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Buena fuente de vitaminas son: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pescado, productos integrales, carne y huevo.



Para más información acceder al siguiente enlace:

[http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Guia\\_nutricion\\_pacientes\\_cancer\\_mama.pdf](http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Guia_nutricion_pacientes_cancer_mama.pdf)

## Composición de la Dieta

La dieta debe ser equilibrada en las pacientes con cáncer de mama. Es decir, 55-65% de los alimentos deben ser carbohidratos, el 15% proteínas y un 30% grasas, (<10% ácidos grasos saturados y < 1% grasas trans).

### ***DIETA DIARIA IDEAL***

- ✓ **Proteínas** 10-20% (en ausencia de enfermedad renal).
- ✓ **Grasas:** 30%; Insaturadas 20%+ Saturadas < 10% (Trans <1%)
- ✓ **Hidratos de carbono:** 55-65%
- ✓ **Fibra:** 15-30gr/día
- ✓ **Colesterol:** < 300mg
- ✓ **Sal:** < 6 gr/día
- ✓ **Frutas y Verduras:** > 400g
- ✓ **Fibra:** > 25 gr
- ✓ **Azúcar:** < 30 gr

## **DIETA MEDITERRANEA**

Estudios epidemiológicos han demostrado que el seguimiento de una dieta mediterránea reduce el riesgo de cáncer de mama entre el 15% y el 40%.

El estudio EPIC en 335,062 mujeres con seguimiento en 11 años deduce que la dieta reduce que 3.3% de los cánceres de mama y 4,3% en mujeres postmenopáusicas podrían ser prevenidos si las mujeres adoptasen hábitos dietéticos más cercanos a la dieta mediterránea. Otro estudio importante realizado por GEICAM en 2014 demostró que la dieta occidental es un factor de riesgo significativo (1.46 % de riesgo mayor) mientras que la dieta mediterránea (fruta, verduras, legumbres, pescado, patata y aceite oliva) actuaba como factor protector reduciendo el riesgo prácticamente a la mitad.

### **Origen de dieta mediterránea**

Los estudios de Keys y posteriormente los de Willett nos permitieron conocer la longevidad y la buena salud de los pastores cretenses, alimentados con una dieta rica en aceite de oliva, pescado, frutas y hortalizas. Esta asociación también se encontró en diversas poblaciones de la orilla norte del Mediterráneo y en sus islas, en especial en Grecia, Italia, Francia y España.

## Componentes de la dieta mediterránea

- Alimentos ricos en glúcidos basados en cereales (pan, pasta, arroz, etc).
- Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, etc
- Hortalizas: verduras y hortalizas que dependen del ciclo estacional.
- Frutas: dependiendo del ciclo estacional.
- Pescados tanto blanco como azul. Mariscos.
- Productos lácteos: leche, yogurt, queso. Preferiblemente desnatados.
- Carnes rojas (2-3 raciones semanales)
- Aceites de origen vegetal, principalmente aceite de oliva pero también aceites de semillas como el sésamo.
- Frutos secos: almendras, nueces, avellanas, etc.
- Vino; consumo moderado (máximo una copa día). No obstante, al tratarse de un factor de riesgo para cáncer, es preferible evitar su consumo.



## Aspectos geográficos

Aunque no está demostrado parece que la dieta mediterránea "funciona" mejor cuando se relaciona con un estilo de vida relajado y se acompaña de actividad física.

Otro punto que parece tener también importancia es la intensidad de la luz solar sobre la piel, que afecta a la disponibilidad de la vitamina D, considerada en la actualidad un importante regulador del metabolismo energético, además de su papel en el metabolismo del calcio.

Recuperemos pues los hábitos alimentarios que tanto beneficio nos han dado y durante tanto tiempo. La dieta mediterránea es sana y natural, acorde con la forma de vivir de los pueblos del sur como el nuestro.

**NOTA;** Pulse sobre este link en azul y encontrará un sencillo [cuestionario de adhesión a la dieta mediterránea](#). Aconsejamos que lo realice cuando pueda y luego a los 3 y a los 6 meses. Si ha conseguido mejorar y superar el test le damos la enhorabuena de antemano. Felicidades por ganar en salud.