



El epidemiólogo catalán Antonio Agudo explicó en San Sebastián las posibilidades de prevenir el cáncer de mama. :: MIKEL FRAILE

«La lactancia es un potente factor de prevención del cáncer de mama»

Antonio Agudo Epidemiólogo del Instituto catalán de oncología

El experto asegura que la dieta, el ejercicio y el control de peso contribuyen a evitar hasta el 25% de los tumores de mama

:: MARIO GARCÍA

SAN SEBASTIÁN. El programa de mamografías periódicas ha demostrado que es un método eficaz para combatir el cáncer de mama, pero es posible, más allá de la detección precoz, evitar que se desarrolle la enfermedad. Existen factores preventivos y factores de riesgo. Lo explicó ayer en San Sebastián Antonio Agudo, epidemiólogo de la Unidad de nutrición, medio ambiente y cáncer del Instituto catalán de oncología, en un acto en el que también participaron los médicos de Onkologikoa Javier Legorburu y Jesús Alfaro y la paciente mastectomizada Mari Carmen Lecuona.

– ¿Cómo es posible prevenir el cáncer de mama?
– Si hay un buen control del peso, si se hace actividad física regularmente y se evita en la dieta el consumo de alcohol, la mayoría de estudios que se han hecho indican que entre un 15 y un 25% de cáncer de mama se puede prevenir. Es una cantidad importante.
– ¿La alimentación es un factor de prevención?

– Si en cuanto a que la ingesta calórica sea la adecuada y por tanto evite que aparezca el sobrepeso; pero eso no significa que algún nutriente concreto de la dieta pueda prevenirla enfermedad. En este aspecto los estudios no son determinantes. Las evidencias más consistentes dicen que una dieta con exceso de grasas es un factor de riesgo.

– Algunas investigaciones consideran a la soja como alimento preventivo.

– Sí, diversos estudios señalan que las dietas ricas en fitoestrógenos, que la soja contiene, tendrían efectos protectores. Parece que es así, pero no lo tenemos tan claro como para introducirlo como una recomendación. La mayoría de los estudios que observan la capacidad preventiva están hechos en poblaciones asiáticas, pero cuando se han trasladado a Europa o Estados Unidos los resultados no han sido tan claros. Hay otras investigaciones que indican que el consumo continuado de frutas y vegetales en general, o una dieta rica en fibras, también tendrían efectos protectores. Pero estamos en lo mismo: no está tan claro. En lo que sí se puede ser tajante es que para prevenir el cáncer de mama es recomendable no consumir alcohol.

– ¿Esta relación está suficientemente clara?

– Es un factor de riesgo científicamente probado. En la medida que aumenta el consumo de alcohol, au-

menta el riesgo. Una regla sencilla viene a indicar que aproximadamente por cada diez gramos de etanol consumido a diario se incrementa el riesgo un 10%.

– ¿La obesidad es también un factor de riesgo?

– Lo es de una forma muy clara después de la menopausia. El 85% del cáncer de mama aparece después de esta etapa de la vida de la mujer. La mayoría de estudios realizados indican que se incrementa el riesgo entre un 9 y un 12% por cada cinco puntos de aumento del índice de masa corporal. Para hacerse una idea, en el caso de una mujer con una altura de 1,65 supondría un incremento de entre trece y quince kilos de peso. Quizá podamos pensar que un 9% no es mucho, pero el riesgo se multiplica si vamos sumando factores.

– ¿Y el tabaco?

– Es el factor de riesgo más importante para el cáncer en general. Pero por lo que hemos visto hasta ahora no tenemos una evidencia clara de que lo sea en el cáncer de mama. Quizá es que su efecto es lo suficientemente pequeño como para no distinguirlo o quizá es que hasta no hace mucho la cantidad de tabaco que fumaba la mujer era relativamente baja y es a partir de ahora cuando se verán las consecuencias. Posiblemente en los estudios que se realicen dentro de cinco años se pueda establecer de una forma más determinante la relación.

– ¿La lactancia, en cambio, es un factor de prevención?

– Potente, además. Y lo es pre y post menopausia. Solo el hecho de dar el pecho es un factor de protección. Y cuanto más tiempo de lactancia, más protección.

– ¿Cómo ayuda el ejercicio físico?

– Durante mucho tiempo hemos pensado que el tejido adiposo era un almacén de grasa, pero con el tiempo hemos aprendido que esas células se encuentran activas. Cuando se acumulan comienzan a secretar sustancias, algunas proinflamatorias, que favorecen la replicación exagerada y desordenada de las células. Este proceso acaba generando un tumor. Aunque el hecho de hacer ejercicio no significa que no se vaya a padecer un proceso oncológico, lo que sí es cierto que los mecanismos descritos incrementan la probabilidad de riesgo.

«La dieta y el ejercicio físico pueden prevenir las recaídas una vez superada la enfermedad»

«Al final, la mujer debe decidir si opta por una mastectomía preventiva cuando el riesgo es alto»

– ¿Se puede hablar de prevención para que no se produzcan recaídas, una vez superada la enfermedad?

– Es una cuestión en la que ahora trabajamos. Pensamos que la dieta y el ejercicio físico contribuyen a prevenir las recaídas. La mayoría de estudios observacionales indican que las mujeres con sobrepeso y que hacen menos actividad física tienen más recidivas. Pero nos faltan estudios clínicos para confirmarlo plenamente. Es una investigación muy complicada porque requiere el seguimiento de miles de pacientes durante meses o años. Tan solo conozco dos estudios clínicos terminados: uno sí demostró la relación de la dieta y el ejercicio físico con la disminución de las recaídas, pero el otro no logró probar esta hipótesis. Lo que sí parece claro es que una dieta que reduzca el peso es efectiva para disminuir las recidivas. Pensamos que en cuatro o cinco años, si va bien el estudio que estamos realizando, tendremos una respuesta más firme.

– ¿Qué piensa del método preventivo que adoptó Angelina Jolie?

– Solo un 5% de los casos de mama son hereditarios. Todos tenemos genes que se ocupan de controlar la aparición de tumores. Cuando existe una mutación, la proteína correspondiente no realiza la función preventiva correspondiente y esto aumenta el riesgo de cáncer. Las mujeres con esa mutación pueden llegar a tener un riesgo de un 65%, que es muy alto. Además, también aumenta la posibilidad de padecer un cáncer de ovario. Entonces, ¿qué ocurre cuando a una mujer se le descubre esta mutación? Lo importante es que se haga un estudio genético para saber si puede o no transmitir el problema a los hijos y cuál es el riesgo de que llegue a desarrollar cáncer a lo largo de su vida. En función de los resultados se le prescribirá una pauta. Si la posibilidad de padecer la enfermedad no es elevada, lo indicado es que intensifique la vigilancia a través del programa de mamografías; si la probabilidad es alta, a veces la mejor recomendación que se puede hacer es una mastectomía preventiva.

– ¿Podría decirse que la actriz tomó la decisión adecuada?

– Si la probabilidad de que se desarrolle un tumor es tan alta, al final es la mujer la que debe decidir. En algunos casos, esa es mejor recomendación. Una mastectomía siempre es traumática, aunque no es lo mismo según sea la situación y la edad de la mujer. El caso de Angelina Jolie tuvo repercusión porque su faceta de 'sex symbol' es uno de los aspectos que la llevaron a la fama. Por suerte, hoy en día los expertos en cirugía plástica y reparadora hacen maravillas. Es traumático plantearse la extirpación de un órgano no afectado, aunque se debe saber que no todos los casos de tumores hereditarios exigen una mastectomía preventiva.