

Una investigación española revela el seguimiento de las recomendaciones de hábitos saludables frente al cáncer en supervivientes de cáncer de mama

17/10/2022



Una investigación española, que explora el grado de cumplimiento de las recomendaciones de prevención del cáncer emitidas por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer/Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (WCRF/AICR, siglas en inglés) en supervivientes de cáncer de mama, revela una baja adherencia a algunas recomendaciones, como limitar el consumo de carne roja y procesada y mantener una dieta rica en fibra. Además, se aprecian diferencias en el cumplimiento de las recomendaciones individuales según las características sociodemográficas y clínicas de las participantes.

Así lo ha puesto de manifiesto el **Estudio Health-EpiGEICAM**, un estudio epidemiológico promovido por el Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama (**GEICAM**), coordinado por investigadores del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), pertenecientes al **Centro Nacional de Epidemiología (CNE)** y al Área de Epidemiología del CIBER (**CIBERESP**). **Los resultados han sido publicados recientemente en la revista *Cancers*.**

El cáncer de mama, con 34.750 casos estimados para 2022, representa el 29% del total de tumores en mujeres. Constituye también la principal causa de muerte

por cáncer y el tumor con mayor prevalencia en mujeres españolas. El aumento de la supervivencia conlleva un mayor tiempo de exposición a problemas de salud relacionados directa o indirectamente con este tumor y su tratamiento, muchos de los cuales pueden prevenirse adoptando estilos de vida más saludables.

En 2018, el WCRF/AICR actualizó sus recomendaciones para reducir el riesgo de cáncer, estableciendo 10 recomendaciones relacionadas con la dieta, la actividad física y el control del peso. La décima recomendación se dirige a las personas supervivientes de cáncer, aconsejándoles que, en la medida de lo posible, sigan las recomendaciones generales para su prevención. A pesar del aumento en el número de supervivientes de cáncer de mama, no hay evidencia científica suficiente sobre el grado de conocimiento y cumplimiento de las recomendaciones por parte de estas mujeres, ni de la existencia de factores potencialmente influyentes. El estudio ahora publicado, que ha contado con la participación de investigadores de 16 hospitales españoles de la red de hospitales de GEICAM, trata de evaluar el grado de cumplimiento de las recomendaciones para la prevención del cáncer difundidas por el WCRF/AICR en supervivientes de cáncer de mama, e identificar los factores clínicos, sociodemográficos y estilos de vida que influyen en dicho cumplimiento.

Metodología y resultados

En el estudio Health-EpiGEICAM, hemos trabajado con la información clínica y los cuestionarios cumplimentados por 420 supervivientes de cáncer de mama, todos ellos mujeres, de entre 31 y 80 años y con una media de 10 años desde su diagnóstico inicial del cáncer de mama. Las participantes respondieron a un cuestionario epidemiológico y a otro cuestionario de frecuencia alimentaria, y la información clínica fue recogida por los equipos investigadores de los hospitales participantes. Se definió una puntuación de 7 ítems para evaluar el cumplimiento de las recomendaciones de 2018 del WCRF/AICR, según los criterios de puntuación previamente establecidos, y se calcularon estimadores (prevalencias estandarizadas y razones de prevalencia estandarizadas) de cumplimiento moderado y alto según ciertas características de las participantes.

Los autores observaron una adherencia global moderada a las recomendaciones (4 puntos sobre 7). Solamente un 12% de las supervivientes cumplieron con la recomendación de limitar el consumo de carne roja y procesada y un 22% cumplieron con la recomendación de consumir al menos 30 gramos diarios de fibra. Por el contrario, un 73% de las participantes cumplieron con el consumo recomendado de frutas y verduras.

El estudio también reveló diferencias en el cumplimiento de recomendaciones específicas según determinadas características de estas mujeres, algunas de las cuales pueden tenerse en cuenta para diseñar intervenciones preventivas, como por ejemplo, una menor actividad física en las mujeres trabajadoras, una peor adherencia a las recomendaciones de limitar el consumo de carne y evitar el consumo de alcohol en las que tienen un mayor nivel de estudios, o una mayor

dificultad para mantener un peso saludable por parte de las mujeres con menor nivel educativo.

Los resultados derivados del estudio Health-EpiGEICAM pueden ser de interés para su integración en programas de prevención del cáncer. Además, la evaluación periódica del grado de adherencia a estas recomendaciones puede ayudar a valorar la efectividad de dichos programas y facilitar la personalización de la atención a las supervivientes de cáncer de mama, gracias a la implantación de medidas adaptadas a las características de estas pacientes. Por último, mejorar la adherencia a las recomendaciones de WCRF/AICR tendría un impacto no sólo en el pronóstico de los pacientes con cáncer de mama, sino también en el de otras patologías que comparten factores de riesgo con este tipo de cáncer.

• **Referencia del artículo:** *Clinical and Sociodemographic Determinants of Adherence to World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research (WCRF/AICR) Recommendations in Breast Cancer Survivors—Health-EpiGEICAM Study.* Virginia Lope, Angel Guerrero-Zotano, Emma Ruiz-Moreno, Begoña Bermejo, Silvia Antolín, Álvaro Montaña, José Manuel Baena-Cañada, Manuel Ramos Vázquez, Nerea Fernández de Larrea-Baz, José Ignacio Chacón, José Angel García-Sáenz, Clara Olier, Montserrat Muñoz, Antonio Antón, Pedro Sánchez Rovira, Angels Arcusa Lanza, Sonia González, Amparo Oltra, Joan Brunet, Joaquín Gaviá Gregori, María Teresa Martínez, Lourdes Calvo, Libertad Rosell, Susana Bezares, Roberto Pastor-Barriuso, Beatriz Pérez-Gómez, Miguel Martín and Marina Pollán. *Cancers* 2022, 14, 4705. <https://doi.org/10.3390/cancers14194705> .