



19 de Octubre: Día Internacional del Cáncer de mama

El Centro Nacional de Epidemiología recuerda el papel de los hábitos de vida saludables en la prevención de los tumores de mama

- En España se diagnostican más de 25.000 nuevos casos anuales y se estima que en este momento más de 100.000 mujeres españolas han sido o están siendo tratadas por un tumor de mama diagnosticado en los últimos 5 años
- El cáncer de mama constituye un problema de salud pública importante en todo el mundo y, aunque se ha avanzado mucho, la prevención sigue siendo la herramienta esencial para evitar su aparición

19 de octubre de 2015.- Hoy se celebra el Día Internacional del Cáncer de Mama, un tumor que cada año produce en España 25.000 nuevos casos y que se ha convertido en un problema de salud importante en todo el mundo en el que la prevención tiene un significativo papel para evitarlo.

Dos estudios recientes han demostrado que la dieta mediterránea juega un importante papel para evitar su aparición. El Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (CNE-ISCIII) reitera la importancia de los hábitos de vida saludables en este día internacional

Los expertos del CNE- ISCIII informan que en este momento más de 100.000 mujeres españolas han sido o están siendo tratadas por un tumor mamario diagnosticados en los últimos 5 años.

Afortunadamente se ha avanzado mucho, y se sigue avanzando, en el manejo de este tipo de tumor, la implantación de programas de cribado en todas las Comunidades Autónomas ha transformado la presentación clínica de muchos de estos tumores, permitiendo detectarlos en estadios más precoces y aumentando por ello el éxito terapéutico.

Además, la investigación clínica ha permitido mejorar el tratamiento y adaptarlo a cada tipo de tumor. La combinación de ambos factores, diagnóstico precoz y tratamiento más eficaz, ha conseguido mejorar la supervivencia de estas pacientes: nueve de cada diez de ellas siguen vivas a los 5 años tras el diagnóstico y la mayoría logran recuperar una vida normal.

A pesar de estos avances, la prevención primaria sigue siendo la mejor herramienta para luchar contra esta enfermedad, sobre todo teniendo en cuenta el impacto del diagnóstico y tratamiento en la vida de estas mujeres y sus familias. ¿Se puede prevenir el cáncer de mama? La respuesta es sí, al menos en parte.

“En el momento actual no es posible modificar el componente genético y es muy difícil actuar sobre los factores reproductivos, es decir, adelantar la edad de inicio de la maternidad y aumentar el número de hijos”, explica Marina Pollán jefa de Servicio de Epidemiología del Cáncer del CNE-ISCIII pero “si es posible adoptar ciertas medidas como restringir el tratamiento hormonal sustitutivo a mujeres posmenopáusicas que lo requieran e intentar no prolongar dicho tratamiento más de 5 años si no es necesario”, indica Pollán.

Fomento de hábitos saludables

Esta investigadora reitera que más importante, deseable y posible es fomentar hábitos de vida saludables, prestando especial importancia a la prevención de la obesidad, la práctica de ejercicio físico, evitar el consumo de tabaco, principalmente en las mujeres jóvenes que aún no han tenido hijos y moderar el consumo de alcohol.

Este estilo de vida saludable, recogido en el Código Europeo Contra el Cáncer, es beneficioso frente a muchos tumores malignos, incluido el cáncer de mama, y también frente a otras enfermedades crónicas. En relación a la dieta, en los últimos años dos estudios españoles han puesto de manifiesto el papel protector de la dieta Mediterránea.

El estudio EPIGEICAM, llevado a cabo por el Grupo Español de Investigación del Cáncer de Mama en colaboración con el CNE-ISCIII, mostró un menor riesgo de cáncer de mama en las mujeres con mayor adherencia a un patrón de dieta Mediterránea, caracterizado por alto consumo de verduras y frutas, pescado, legumbres y aceite de oliva.

Más recientemente, el estudio PREDIMED, también financiado por el ISCIII, ha demostrado una menor incidencia de cáncer de mama en las mujeres de este ensayo clínico sometidas a dieta mediterránea enriquecida con aceite de oliva extra-virgen.

Los expertos del CNE- ISCIII insisten que el mensaje es el mismo para aquellas mujeres que padecen o han padecido un tumor mamario ya que numerosos estudios ponen de manifiesto que estas medidas preventivas también les son aplicables porque mejorar el pronóstico y la calidad de vida.