

Un nuevo estudio relaciona la ingesta calórica excesiva con el aumento del riesgo del cáncer de mama

| 15/04/2019 |



Imagen de Stevepb en Pixabay

Las mujeres españolas con una ingesta calórica por encima de sus requerimientos energéticos individuales presentan un mayor riesgo de padecer un cáncer de mama, mientras que una restricción calórica parece prevenir el riesgo de desarrollar este tumor. Así lo ha puesto de manifiesto un estudio epidemiológico llevado a cabo por investigadores del Instituto de Salud Carlos III pertenecientes a CIBERESP y el grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama, y financiado por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Estos resultados han sido publicados recientemente en la revista *Scientific Reports* del Grupo Nature.

Los resultados mostraron que las mujeres con un consumo calórico por debajo de lo esperado, de acuerdo a sus necesidades energéticas individuales, presentaron un menor riesgo de desarrollar un cáncer de mama, siendo este efecto mayor en mujeres premenopáusicas. Por el contrario, las mujeres cuyo consumo calórico excedía el 40% de los valores esperados presentaron casi el doble de riesgo que aquellas participantes con una ingesta energética dentro de los niveles adecuados. Este último efecto fue especialmente pronunciado en mujeres postmenopáusicas y en mujeres con una baja adherencia al patrón de dieta mediterránea.

Además, el estudio ofrece datos sobre el riesgo de cáncer de mama vinculado a la dieta en cada subtipo de tumor. "Los resultados revelan que, por cada 20% de aumento de la ingesta calórica relativa (ingesta observada versus ingesta esperada), el riesgo de desarrollar un tumor de mama con receptores hormonales positivos o un tumor HER2+ se incrementa en un 13%, siendo esta cifra de un 7% en tumores triple negativos", señala el doctor Miguel Martín, presidente del Grupo GEICAM.

Hasta la fecha, este es el primer estudio epidemiológico que explora la asociación entre el riesgo de cáncer de mama y el efecto del consumo excesivo o deficitario de calorías de acuerdo con los requerimientos energéticos individuales de cada mujer. Los autores del estudio, liderado por las doctoras Marina Pollán y Virginia Lope, concluyen que una restricción calórica moderada, en combinación con la realización de ejercicio físico de forma regular, podría ser una buena estrategia para la prevención del cáncer de mama.

Más de 30.000 nuevos casos al año

El cáncer de mama, con 32.825 casos nuevos en 2018, es el tumor más frecuente en mujeres españolas. Constituye el 29% de los casos de cáncer en mujeres, por lo que se considera un problema

importante de salud pública. Existe clara evidencia de que la obesidad y la ganancia de peso son importantes factores de riesgo de cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas. Sin embargo, la evidencia respecto a la restricción calórica es menos concluyente. Estudios experimentales han mostrado que la limitación de la ganancia de peso por restricción calórica ejerce un efecto preventivo sobre el cáncer de la glándula mamaria.

El objetivo de esta investigación, que ha contado con la participación de investigadores de 23 hospitales de 9 Comunidades Autónomas, fue evaluar la asociación entre el riesgo de cáncer de mama y el consumo deficitario o excesivo de calorías en función del índice de masa corporal, la actividad física y la tasa metabólica basal de cada mujer participante. Para ello, se reclutaron 973 mujeres recién diagnosticadas de cáncer de mama (casos) y 973 mujeres sanas (controles) de entre 18 y 70 años. Cada caso se emparejó con un control de edad similar, de la misma ciudad y sin ningún vínculo familiar. Las participantes respondieron un cuestionario de frecuencia alimentaria, a partir del cual se estimó la ingesta media diaria de energía (Kcals/día) durante los 5 años previos a la entrevista, y un cuestionario epidemiológico con información sobre estilos de vida y otra información relevante para el estudio.

Artículo de referencia:

Overeating, caloric restriction and breast cancer risk by pathologic subtype: the EPIGEICAM study.

Lope V, Martín M, Castelló A, Ruiz A, Casas AM, Baena-Cañada JM, Antolín S, Ramos-Vázquez M, García-Sáenz JA, Muñoz M, Lluch A, de Juan-Ferré A, Jara C, Sánchez-Rovira P, Antón A, Chacón JI, Arcusa A, Jimeno MA, Bezares S, Vioque J, Carrasco E, Pérez-Gómez B, Pollán M. Sci Rep. 2019 Mar 7;9(1):3904. doi: 10.1038/s41598-019-39346-4.

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-39346-4>