

“Una alimentación saludable es básica para la prevención del cáncer de próstata”



El cáncer de próstata es el tipo de cáncer más frecuente en los hombres, con aproximadamente, 900.000 nuevos casos al año en todo el mundo. Tan solo en nuestro país, se diagnostican más de 25.000 nuevos casos al año, según datos de la Asociación Española contra el Cáncer. Hablamos con el Dr. Jordi Postius, especialista en Urología y Andrología, sobre la importancia de la alimentación, el diagnóstico precoz en el cáncer de próstata, y sobre una novedosa técnica quirúrgica, para el tratamiento de la incontinencia urinaria masculina realizada por primera vez en España llamada PROLASTIC®.

Lamentablemente, se diagnostican cada vez más casos de cáncer de próstata y esta tendencia, según los últimos datos, parece que va en aumento... ¿Existen diferentes causas por las que haya una mayor incidencia?

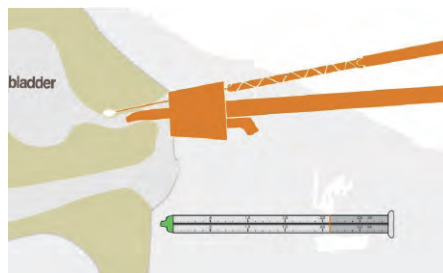
La mayoría de los casos se diagnostican entre los 60 y los 80 años, con un máximo de incidencia entre los 70 y 75 años, aunque cada vez más, diagnosticamos más casos nuevos a partir de los 45 años de edad. Hay grandes diferencias entre los países más o menos desarrollados. En los menos desarrollados, el cáncer de próstata es el sexto tumor en frecuencia, tras los cánceres de pulmón, estómago, hígado, esófago y colon. Sin embargo, en los países desarrollados su frecuencia ha aumentado muy rápidamente en la última década, y es el primero en frecuencia entre los hombres, fundamentalmente, a causa de una mala alimentación, obesidad y sedentarismo (con falta ejercicio físico de modo regular)

¿Se conocen, por tanto, los factores de riesgo vinculados al cáncer de próstata?

En la actualidad, podemos decir que existen una serie de factores de riesgo que poseen una relación directa con el cáncer de próstata que son: la raza, ya que presenta grandes variaciones de incidencia según la zona del mundo (probablemente también ligada al tipo de alimentación en cada región geográfica); la herencia-genética (se estima que un 10% de los casos de cáncer de próstata presentan un componente hereditario); la edad avanzada, las hormonas (el mal uso de hormonas como la testosterona), la obesidad, el sedentarismo con la falta de ejercicio físico de modo regular y una mala alimentación.

Entonces, podemos decir que la alimentación influye de manera significativa...

Así es y de modo fundamental. Existen cada vez más evidencias científicas que indican que el ejercicio físico y una dieta saludable son fundamentales en la prevención del cáncer de próstata, y del cáncer en general. Los hombres que se preocupan por su salud prostática, deberían seguir las pautas generales de alimentación para reducir el riesgo de cáncer de próstata. Nuestro 'Plan de Vida Saludable' consiste fundamentalmente en: una dieta con alto contenido de frutas, verduras y cereales (por su alto aporte en vitaminas, como la Vitamina E y los Betacarotenos, que nos protegen del cáncer de próstata), evitar grasas saturadas (bollería o embutidos industriales), disminuir el consumo de carnes rojas, evitar harinas y azúcares refinados, disminuir el consumo de alcohol, evitar el sobrepeso y la obesidad; realizar ejercicio físico de modo regular y no fumar.



Nueva técnica quirúrgica "prolastic" para el tratamiento de la incontinencia urinaria masculina

Se han intentado asociar determinadas situaciones con el cáncer de próstata, actualmente, NO existe NINGUNA evidencia de relación del Cáncer de Próstata con: la vasectomía, tomar un medicamento para la próstata llamado Finasterida, la actividad sexual, las prostatitis ó la hiperplasia benigna de próstata.

¿Doctor, que alimentos protectores existen para la prevención del cáncer de próstata?

Los alimentos protectores del cáncer de próstata son:

- Los Licopenos que se encuentran fundamentalmente en el tomate, pimientos rojos, las sandías y los caquis.
- Jugo de granada, por su gran poder antioxidante.
- Semillas de lino retardan la proporción en que se multiplican las células cancerígenas en los hombres con cáncer de próstata.
- En nuestra alimentación habitual debemos incluir necesariamente si queremos prevenir el cáncer de próstata: Selenio, Zinc, Vitamina E, Vitamina D, Vitamina C y te verde (una o dos infusiones al día)
- El selenio es un gran antioxidante previniendo el desarrollo de tumores de próstata. Los alimentos más ricos en selenio son: Nueces del brasil, pescado, cereales integrales, verduras, pollo, pavo y mariscos.
- La Soja contiene isoflavonas, genisteína, que es la que se ha relacionado con la prevención del cáncer de próstata, sobretudo, soja germinada.
- Alimentos ricos en Vitamina D: el déficit de vitamina D se ha relacionado con la aparición de tumores de próstata. Los alimentos que más vitamina D nos aportan son los pescados, entre los que se encuentran el bacalao, el atún, el salmón, el bonito, la caballa y el arenque.
- Alimentos ricos en Vitamina E previene del cáncer de próstata. Los productos que contienen vitamina E son el aceite de oliva, almendras, espinacas, aguacate y los cereales (sobretudo integrales)

Plan de vida saludable contra el cáncer de próstata

- Una dieta con alto contenido en frutas, verduras y cereales [mejor integrales]
- Evitar grasas saturadas, harinas y azúcares refinados
- Evitar el sobrepeso y la obesidad
- Realizar ejercicio físico de modo regular
- No fumar

En primera persona:

Dr. Jordi Postius, ASESOR MÉDICO DKV SEGUROS MÉDICOS

Con más de 140.000 pacientes atendidos en consulta de Urología y Andrología a lo largo de su trayectoria profesional y más de 13.000 intervenciones quirúrgicas realizadas, el Dr. Jordi Postius acredita una gran experiencia en el campo de la Urología y Andrología. Su intensa actividad asistencial, no ha menoscabado su productividad científica. De hecho, ha publicado más de 44 artículos en revistas nacionales e internacionales, ha realizado 70 comunicaciones orales a congresos nacionales e internacionales y es autor ó coautor de 35 capítulos de libros relacionados con su especialidad médica. Ha realizado estudios de Postgrado en Inglaterra, Holanda y Estados Unidos. Ha intervenido en numerosos e innovadores estudios de investigación científica en el campo de la Urología, y ha sido pionero en España en la introducción de nuevas técnicas quirúrgicas Urológicas.

¿Qué importancia tiene un diagnóstico precoz en el cáncer de próstata?

La evolución del cáncer de próstata es habitualmente lenta en el tiempo. Aproximadamente, un 30% de los hombres de más de 50 años presentan focos de tumor en la próstata y sin embargo, más del 50% de ellos no fallecerán por dicho tumor. Por tanto, es importante mantener una actitud prudente respecto a SOBRE-TRATAR a muchos varones que probablemente nunca desarrollaran problemas de su cáncer de próstata. Es fundamental dejar claro, que no siempre es necesario realizar una cirugía radical de la próstata a todo paciente con un nuevo diagnóstico de cáncer de próstata. Los tratamientos agresivos pueden dejar secuelas importantes, como la incontinencia urinaria y la impotencia sexual (disfunción eréctil), en pacientes que nunca sufrirán activación de sus células cancerígenas. Es muy importante estudiar a cada paciente de modo individual y recomendarle el tratamiento más adecuado a cada paciente según su edad, síntomas, estadiaje tumoral (estadio tumoral en el momento del diagnóstico) y/o tipo de cáncer de próstata.

Para todos aquellos hombres que tengan esa tan habitual 'miedo-terror' al urólogo. ¿A partir de que edad? Y ¿Qué pruebas diagnósticas realiza el doctor al paciente?

La visita al Especialista de Urología la recomendamos realizar a todos los hombres a partir de los 45 años de edad, y a partir de los 40 años de edad si existen antecedentes familiares de cáncer de próstata ya sea abuelos, tíos, padre ó hermanos.

Generalmente, la secuencia de diagnóstico que el urólogo le va a recomendar al paciente será en primer lugar, tras un interrogatorio (anamnesis) para conocer si presenta algún síntoma relacionado con la próstata, la realización de un tacto rectal, ecografía urológica (ecografía de los riñones, vejiga urinaria y de la próstata) y una determinación de los niveles en sangre del PSA (Antígeno Prostático Específico).

La determinación de los niveles en sangre del PSA, junto con la realización de un tacto rectal, nos facilitan muchísimo el diagnóstico precoz del cáncer de próstata.

¿Qué tipos de tratamientos existen en estos momentos?

El tipo de tratamiento que se aplican en el cáncer de próstata, varía en función del tamaño, de la localización y de la extensión de la enfermedad a ganglios y/o órganos vecinos. A grandes rasgos, podemos decir que los tratamientos más frecuentemente empleados en el cáncer de próstata son la observación y vigilancia, la cirugía focal-conservadora y/o radical, la braquiterapia, la radioterapia y la hormonoterapia.

Hablemos de esta nueva técnica quirúrgica realizada por primera vez en España para la incontinencia urinaria masculina: PROLASTIC®.

Esta nueva técnica quirúrgica consiste en la aplicación de varias inyecciones alrededor de la uretra vía perineal, bajo control endoscópico, de un nuevo material denominado PROLASTIC®. Es un procedimiento simple, mínimamente invasivo, que permite un vaciamiento vesical fisiológico. Se realiza con anestesia local y de modo ambulatorio. Esta técnica supone un gran avance ya que hasta el momento, la única alternativa posible a estos pacientes con incontinencia urinaria, era la colocación de un esfínter urinario artificial. Además esta nueva técnica también se puede aplicar a mujeres con incontinencia urinaria.

www.dkvseguros.com

Dr. Jordi Postius Robert
Especialista de Urología y Andrología
Asesor Médico DKV Seguros Médicos
Teléfono: 922 102202; 619307540.
Correo electrónico: jpostius@hotmail.com
Página Web: www.jordipostius.com