ESCUELA PARA PACIENTES CON CÁNCER DE MAMA

Hábitos de vida saludables

Dr. Rodrigo Sánchez-Bayona
Oncología Médica, Hospital 12 de Octubre

COLABORADORES
asociación española contra el cáncer
El 12Educa
Hospital Universitario 12 de Octubre
ORGANIZADO POR
Fundación Oncosur

¿Qué es un factor de riesgo?

NINGÚN FACTOR ES DETERMINANTE

TODOS ELLOS PUEDEN CONTRIBUIR A AUMENTAR O REDUCIR EL RIESGO DE ENFERMAR

Algunos factores de riesgo NO los podemos cambiar…

La edad

Genética

Antecedentes familiares

Otros factores SÍ podemos tenerlos más controlados

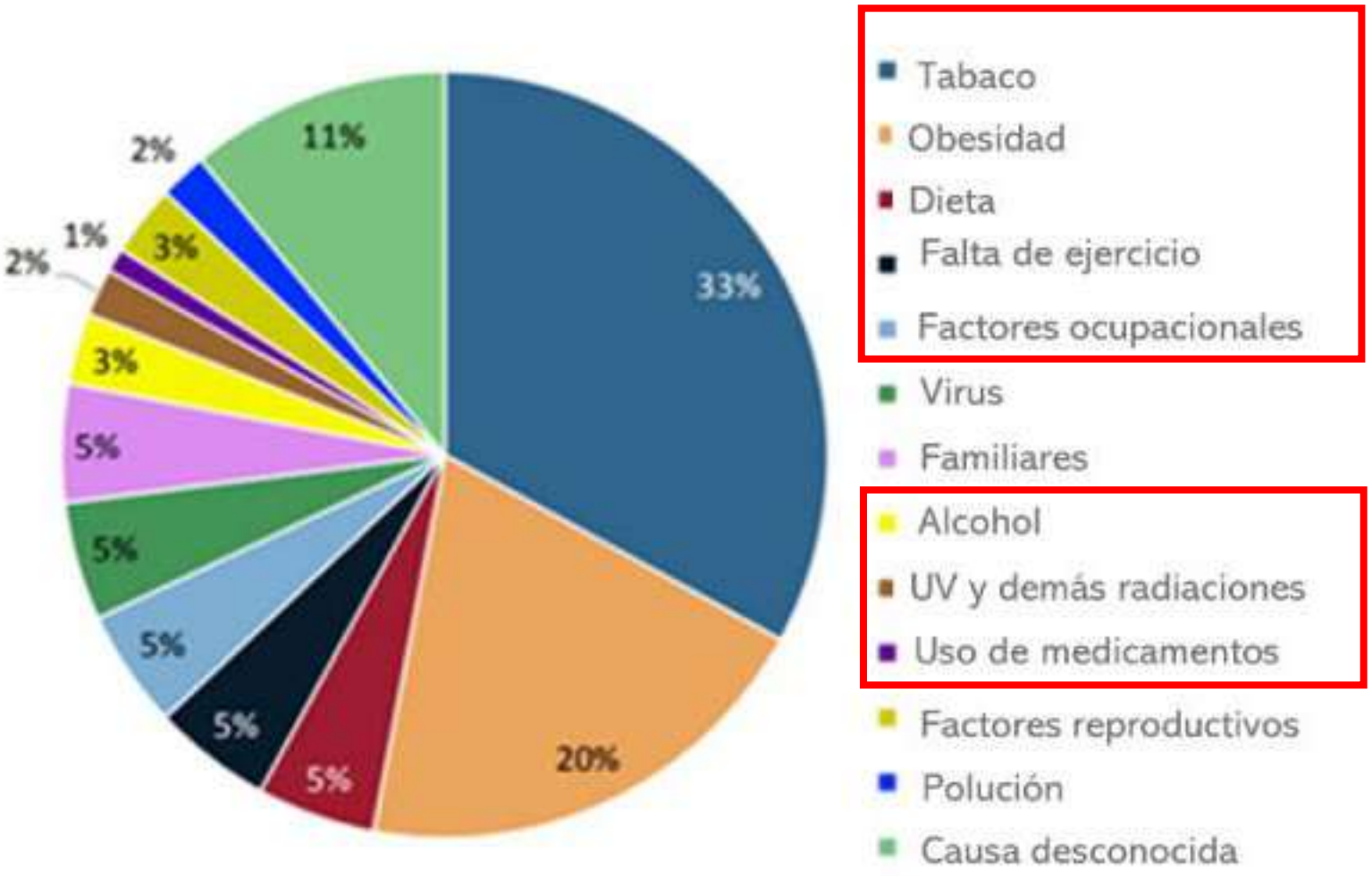
El peso corporal

El deporte

El tabaco

La alimentación

¿Cómo influyen los hábitos de vida en el riesgo de cáncer?



Impacto de factores de riesgo y causas de generación de cáncer.

2/3 de los factores son “controlables”

Tabaco y cáncer de mama

La asociación con otros tipos de cáncer es más clara: pulmón

En el **cáncer de mama** sí se ha visto:

- ✓ Un mayor riesgo cuando se empieza a fumar en edades tempranas y a mayor número de cigarrillos
- ✓ El tabaco puede interaccionar con los tratamientos, pudiendo afectar a su eficacia y a su tolerancia
- ✓ La recuperación de la forma física y de las

Obesidad y cáncer de mama

¿por qué la obesidad aumenta el riesgo de cáncer de mama?

Las hormonas sexuales femeninas (estrógenos) actúan como estímulo para la mayor parte de las células de la mama

Más estrógenos en la sangre se ha relacionado con mayor riesgo de cáncer

La grasa es una fuente importante de estrógenos, a mayor grasa en el cuerpo → más estrógenos

Mantener un peso adecuado…

- ✓ Evita una mayor producción de estrógenos

- ✓ Aporta una mayor calidad de vida: menos cansancio, mayor capacidad para hacer deporte, menos dolor articular, mejora la calidad del sueño

Dieta y cáncer de mama

Dieta y cáncer de mama

La dieta es uno de los factores más estudiados en su asociación con el riesgo de cáncer

Muy pocos nutrientes han demostrado una asociación clara

Patrón de consumo

Alimentos aislados

Grasas animales, bollería industrial, refrescos azucarados, alcohol

Dieta mediterránea: fruta, verdura, cereales, fibra, aceite de oliva

Inflamación y cáncer

La fruta, la verdura, los cereales integrales:

- Contienen polifenoles y ácidos grasos omega-3
- Con actividad anti-oxidante y anti-inflamatoria
- Pueden reducir la circulación de estrógenos

Aceite de oliva

- ✓ Único nutriente que ha demostrado en ensayo clínico reducir el riesgo de cáncer de mama
- ✓ Tiene actividad antioxidante y antiinflamatoria
- ✓ Reduce el estreñimiento

¿Influye el consumo de lácteos?

nutrients

MDPI

Article

Dairy Consumption and Incidence of Breast Cancer in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' (SUN) Project

Inmaculada Aguilera-Buenosvinos [1], Cesar Ignacio Fernandez-Lazaro [1,2], Andrea Romanos-Nanclares [1,2], Alfredo Gea [1,2,3], Rodrigo Sánchez-Bayona [4], Jose M. Martín-Moreno [5], Miguel Ángel Martínez-González [1,2,3,6] and Estefanía Toledo [1,2,3,*]

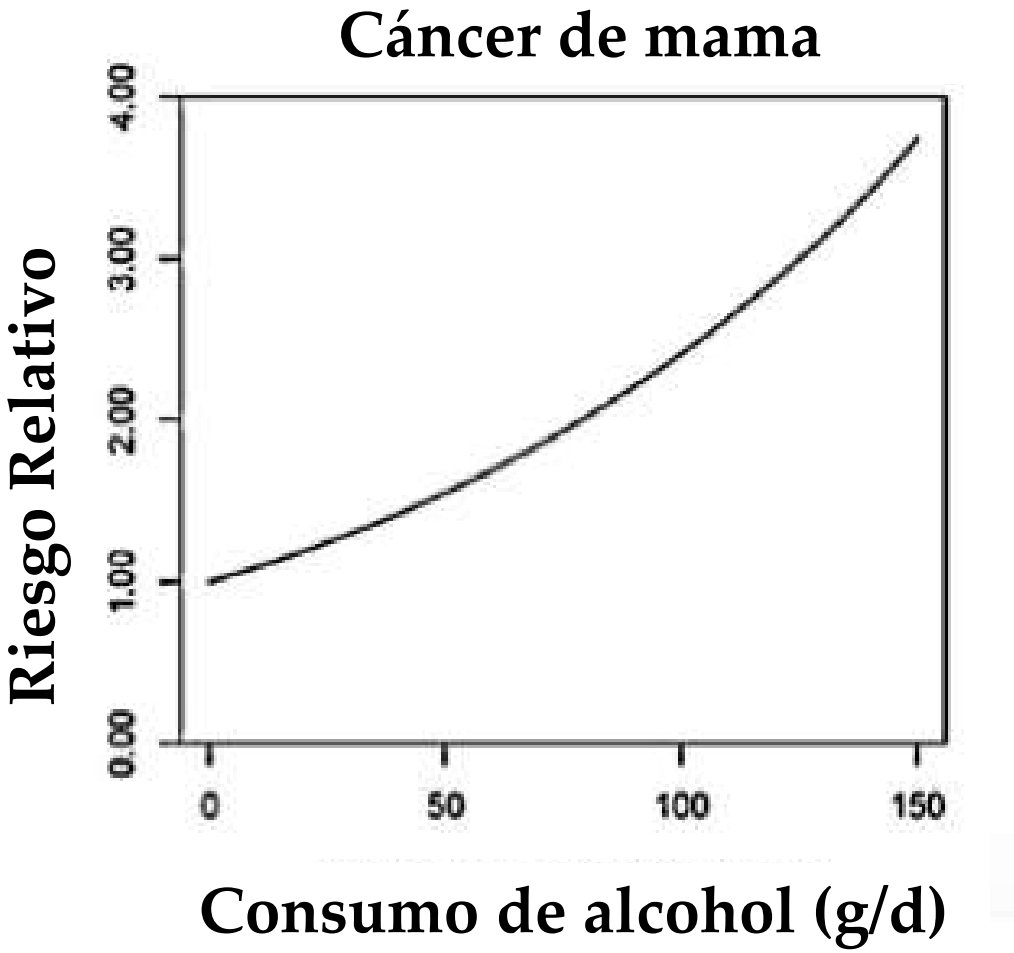
- ✓ El consumo moderado de productos lácteos desnatados es seguro
- ✓ La ingesta de calcio es esencial prevenir la osteoporosis

Consumo de alcohol y cáncer de mama

¿Consumir alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama?

Sí

CARCINÓGENO
GRUPO 1



Patrones de consumo de alcohol

≠

PATRÓN MEDITERRÁNEO DE CONSUMO DE ALCOHOL

- ✓ moderado
- ✓ repartido a lo largo de la semana
- ✓ preferentemente en forma de vino
- ✓ como acompañamiento a las comidas
- ✓ sin exceso

nutrients

MDPI

Article

Binge Drinking and Risk of Breast Cancer: Results from the SUN ('Seguimiento Universidad de Navarra') Project

Rodrigo Sánchez-Bayona [1,2], Alfredo Gea [1,3,4,*], Itziar Gardeazabal [1,5], Andrea Romanos-Nanclares [1], Miguel Ángel Martínez-González [1,3,4,6], Maira Bes-Rastrollo [1,3,4], Marta Santisteban [2,4] and Estefanía Toledo [1,3,4]

El consumo de alcohol de tipo "botellón" multiplica por 2 el riesgo de cáncer de mama

Ejercicio físico y cáncer de mama

SEDENTARISMO

ESTILO DE VIDA ACTIVO

EJERCICIO FÍSICO

Estilo de vida “activo”

ELSEVIER

Preventive Medicine

Available online 30 March 2021, 106535

In Press, Journal Pre-proof ?

Leisure-time physical activity, sedentary behavior, and risk of breast cancer: Results from the SUN (‘Seguimiento Universidad De Navarra’) project

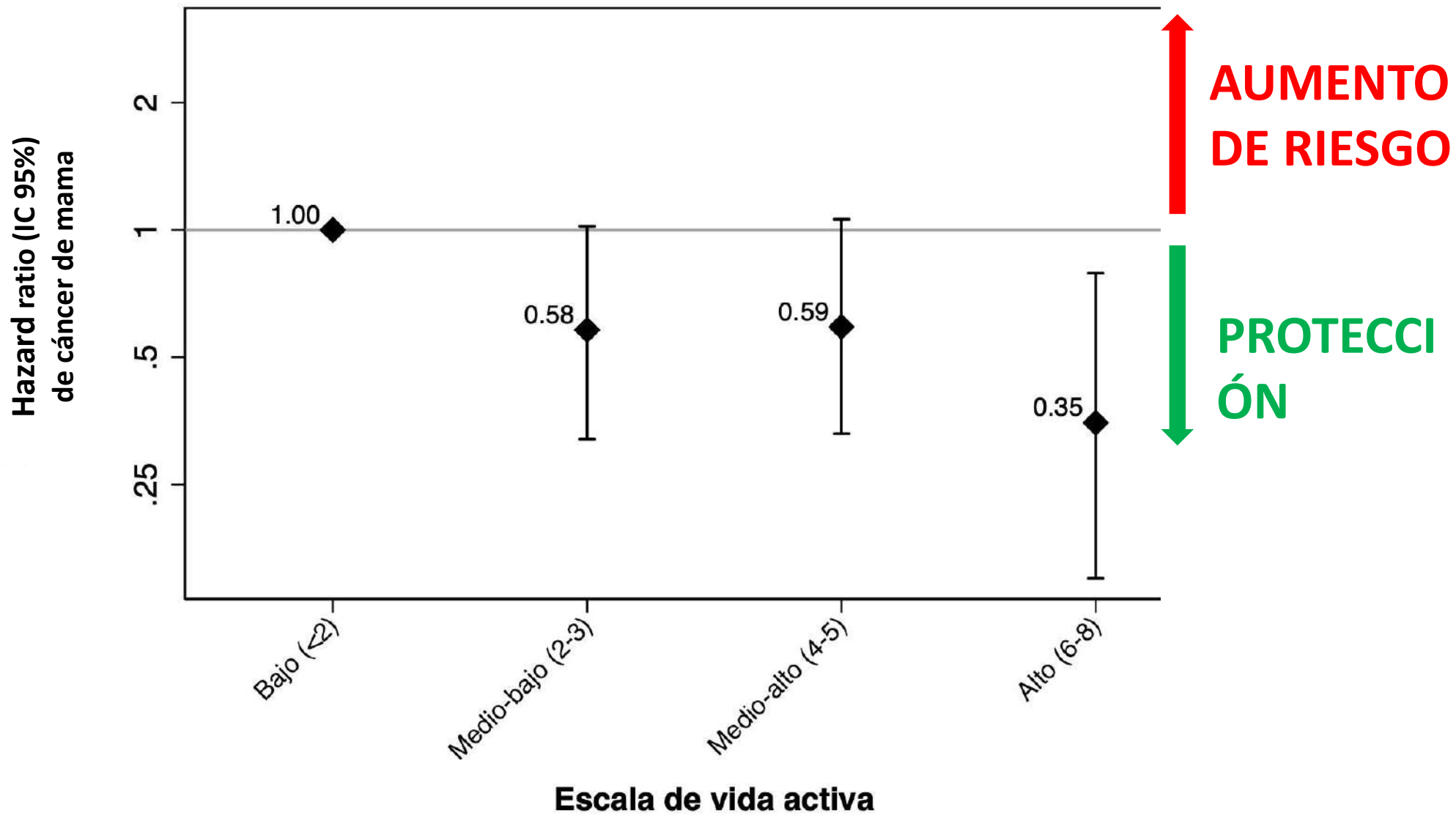
R. Sanchez-Bayona [a, b], I. Gardeazabal [a, c], A. Romanos-Nanclares [a, d], C.I. Fernandez-Lazaro [a, d], I. Alvarez-Alvarez [a], M. Ruiz-Canela [a, d], A. Gea [a, d, e], M.A. Martinez-Gonzalez [a, d, e, f], M. Santisteban [b, d], E. Toledo [a, d, e]

Tabla 3. Criterios de puntuación de la escala de vida activa en el Proyecto SUN.

Items	Criterio	Puntuación
¿Hace ejercicio?	No	0 puntos
	Sí	1 punto
Intensidad del ejercicio[a]	Moderado (≤5 puntos)	0 puntos
	Vigoroso (≥6 puntos)	1 punto
Gasto energético (METs-h/semana)	<16.1 METs-h/semana	0 puntos
	≥16.1 METs-h/semana	1 punto
Velocidad al caminar	Baja o paso normal	0 puntos
	Paso rápido o muy rápido	1 punto
Tiempo andando (min/día)	<30 min/día	0 puntos
	≥30 min/día	1 punto
Subir escaleras	≤2 pisos/día	0 puntos
	≥ 3 pisos/día	1 punto
Tiempo de televisión (h/día)	≥1,5 h/día	0 puntos
	<1,5 h/día	1 punto
Tiempo sentado (h/día)[b]	≥5 h/día	0 puntos
	<5 h/día	1 punto

Adaptado de I. Alvarez-Alvarez et al, Preventive Medicine 2018 (187). *[a] Intensidad de ejercicio puntuada desde 0 (mínima intensidad) hasta 10 (intensidad máxima). [b] Incluyendo tiempo de trabajo y tiempo libre.*

Estilo de vida “activo” y cáncer de mama



Lo único que ha demostrado ser efectivo frente al cansancio es MANTENERSE ACTIVO

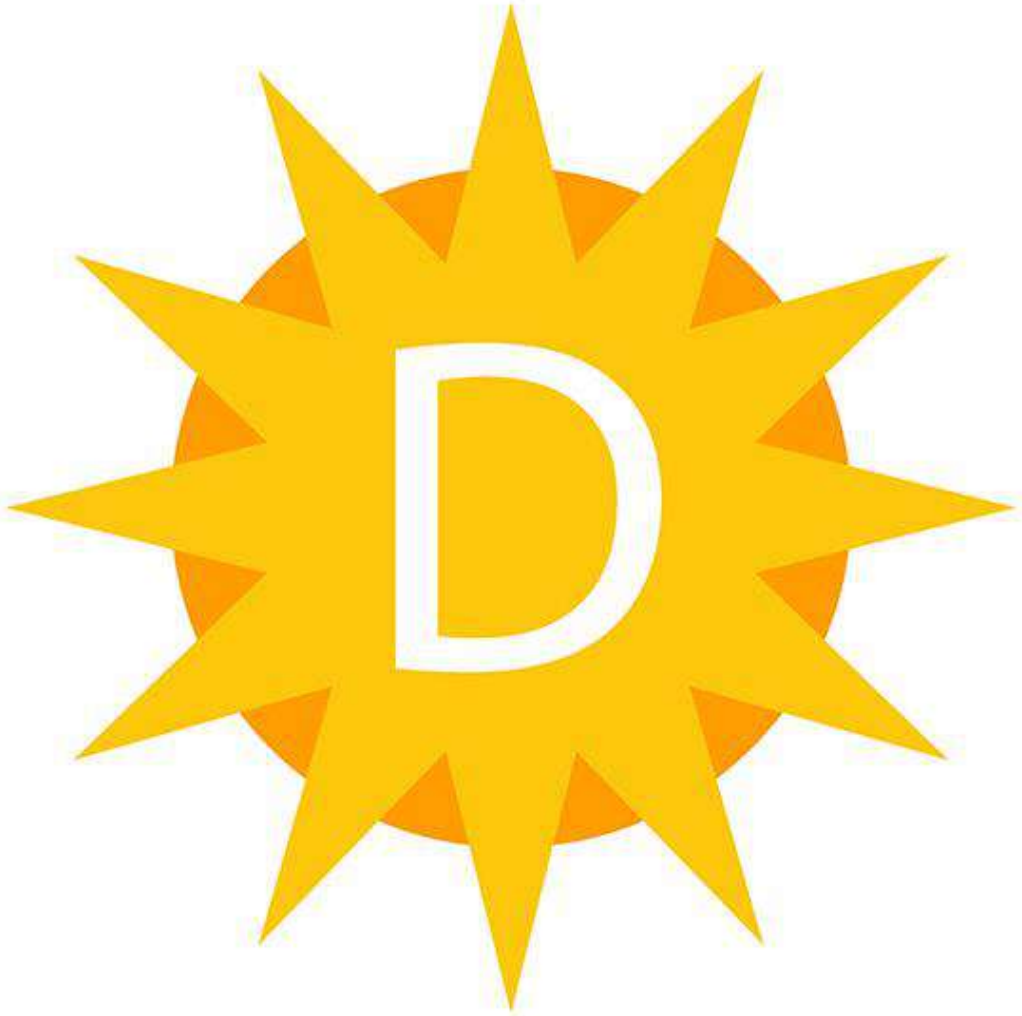
Exposición solar y cáncer de mama

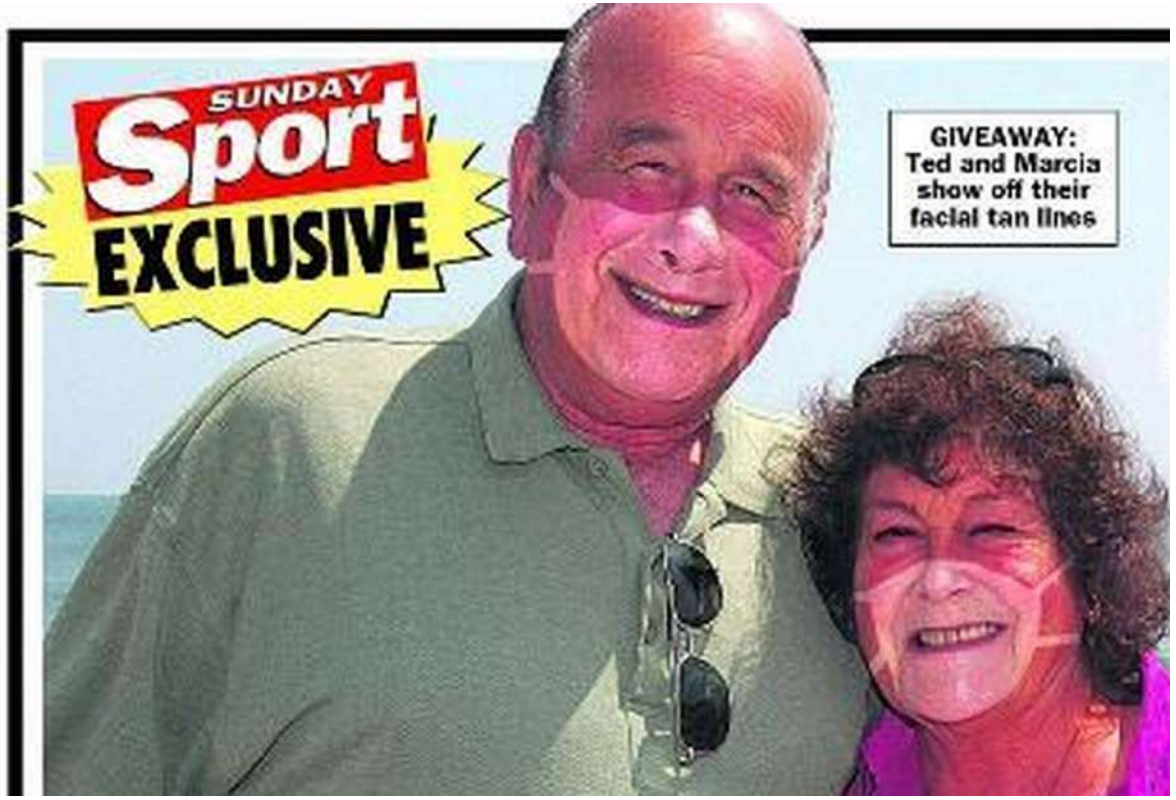
- La vitamina D se produce en la piel con la exposición solar

- La falta de vitamina D disminuye la absorción de calcio y favorece la osteoporosis

- La vitamina D tiene actividad anti-inflamatoria

- Podría tener actividad anti-cancerígena (de momento sólo en laboratorio)





- Evitar la exposición solar en las horas de mayor índice de radiación (13:00-16:00)
- Exposición moderada (30 minutos al día) y en movimiento
- Evitar permanecer largos periodos expuestos al sol sin moverse

Conclusiones

- ✓Ningún factor de manera aislada ha demostrado ser determinante en el riesgo de cáncer
- ✓El estilo de vida supone casi un 70% de los factores asociados al cáncer de mama
- ✓Obesidad y sobrepeso aumentan los estrógenos del cuerpo y por ello el riesgo de cáncer de mama

Conclusiones

- ✓El patrón de dieta mediterránea – verduras, fruta, cereales integrales, aceite de oliva – puede tener un papel protector
- ✓El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de mama
- ✓Un estilo de vida activo reduce el riesgo de cáncer y también mejora el cansancio

GRACIAS