

DIETA MEDITERRÁNEA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN FRENTE AL CÁNCER

Autor principal:

MARIA ISABEL
MEDINA
ROBLES

Segundo co-autor:

CANDIDA
GODOY
PASTOR

Tercer co-autor:

ANA MARIA
CARREÑO
GOMEZ

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Comunitaria y Familiar

Palabra clave 1:

Dieta Mediterránea (Diet Mediterranean)

Palabra clave 2:

Cáncer (Cancer)

Palabra clave 3:

Hábitos Alimenticios (Food Habits)

Palabra clave 4:

Neoplasia (Neoplasms)

Resumen:

El cáncer es la segunda causa de muerte en los países desarrollados y una mala alimentación junto con el sedentarismo y el tabaco son los principales factores de riesgo de padecer algún tipo de cáncer.

El objetivo principal de éste estudio es revisar la evidencias publicadas hasta la fecha sobre los efectos de la adherencia a la dieta mediterránea frente a distintos tipos de neoplasias.

Se realizo una búsqueda en diferentes meta buscadores y bases de datos: Cochrane Library, PubMed y Medline. Se excluyen todos aquellos artículos que son anteriores a 2010.

Según demuestra la medicina basada en la evidencia tras revisar varios artículos los habitantes de la región mediterránea, a través de los siglos lograron configurar un estilo de vida y uno de los modelos alimentarios más saludables de los hasta ahora conocidos.

En la actualidad la Dieta Mediterránea Tradicional es un concepto muy utilizado, ésta dieta se utiliza como factor protector frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas, diferentes tipos de cáncer y el propio envejecimiento.

Como sanitarios podemos intervenir para reducir el número de fumadores, mejorar la dieta y aumentar la actividad física desde nuestras consultas fomentando hábitos saludables.

Antecedentes/Objetivos:

El cáncer se define como un crecimiento descontrolado de células anormales en el cuerpo.

El cáncer es la segunda causa de muerte en los países desarrollados.

El concepto de Dieta Mediterránea refleja los patrones dietéticos característicos de la cuenca mediterránea en la década de 1960, especialmente: España, Portugal, Francia, Italia, Grecia y Malta. La principal característica de ésta dieta es el uso del aceite de oliva como fuente de energía.

En esta dieta destaca además el alto consumo de vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos), pan y otros cereales (siendo el trigo el alimento base), el vinagre, pescado (especialmente el pescado azul) y el consumo regular de vino en cantidades moderadas. También destaca una baja ingesta de carne y productos cárnicos procesados, un bajo consumo de cremas, mantequillas, margarinas y dulces.

La combinación y variedad de alimentos de esta dieta proporcionan un montón de antioxidantes como son los flavonoides, carotenoides y vitaminas antioxidantes, una cantidad suficiente de fibra, ácido fólico y ácidos grasos favorables. Todos éstos nutrientes se han relacionado con mecanismos de la carcinogénesis.

Históricamente, en las poblaciones que son bañadas por el mar Mediterráneo se observó una disminución de la incidencia de cáncer.

El objetivo principal de éste estudio es revisar la evidencias publicadas hasta la fecha sobre los efectos de la adherencia a la dieta mediterránea frente a distintos tipos de neoplasias.

Descripción del problema - Material y método:

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica con el mayor número de evidencias recientes sobre la relación entre la dieta mediterránea y distintos tipos de cáncer.

Las estrategias de búsqueda han sido diferentes en función de la fuente consultada, haciendo uso de las palabras claves anteriormente descritas a través de los DeCs (Descriptor en Ciencias de la Salud).

Se realizo una búsqueda en diferentes meta buscadores y bases de datos: Cochrane Library, PubMed y Medline. Se excluyen todos aquellos artículos que son anteriores a 2010.

Resultados y discusión:

Tras realizar la revisión de numerosos artículos destacamos uno publicado en 2015 por F. Prinelli, M. Yannakouli, CA. Anastasiou y F. Adorni, realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la asociación de la dieta mediterránea, el hábito de fumar y la actividad física con todas las causas de mortalidad en una población italiana durante un seguimiento de 20 años. Para ello cogieron un total de 1693 sujetos de edades entre los 40 y 74 años. La muestra final incluyó 974 sujetos con datos completos y sin enfermedad crónica al inicio del estudio. Llegaron a la conclusión de que una alta adherencia a la dieta mediterránea, no fumar y la actividad física se asocia fuertemente con un menor riesgo de mortalidad por cualquier causa en sujetos sanos después de largo plazo de seguimiento.

Por otro lado Jessri M., Rashidkhanj B., Hajizadeh B. y Jacques PF., publicaron en 2012 el resultado de su estudio sobre la adherencia a un patrón de dieta estilo mediterráneo en relación con el riesgo de carcinoma de células escamosas de esófago. Realizaron un estudio de casos y controles se llevo a cabo en 47 casos y 96 controles hospitalarios de edades comprendidas entre los 40 y 75 años. Llegaron a la conclusión de que una dieta estilo mediterránea puede proteger contra el carcinoma de células escamosas de esófago, ya que un mayor consumo de aceite de oliva, pescados, mariscos y frutas ayudaron a disminuir el porcentaje de padecer este cáncer y por el contrario, el aumento de dulce y carne se asocian a un mayor riesgo.

Zanini S., Marzotto M., Giovinazzo F., Bassi C. y Bellavite P., publicaron en 2015 su estudio sobre los efectos de los componentes de la dieta sobre el cáncer del sistema digestivo. Comprobaron como alimentos tales como el tomate, el aceite de oliva, el brócoli, el ajo, las cebollas, fresas, semilla de soja, miel, té, aloe vera, uva, romero, albahaca, chiles, la zanahoria, la granada y la cúrcuma contienen componentes activos que pueden influir en la iniciación y la progresión de la carcinogénesis.

En 2011 Escrich E., Moral R., Solanas M., realizaron un trabajo de investigación sobre la relación entre el aceite de oliva y el cáncer de mama. Para ello analizaron los efectos de los lípidos de la dieta sobre la carcinogénesis mamaria llegando a la conclusión de que el aceite de oliva en cantidades moderadas durante todo el curso de la vida parece ser una opción saludable y puede influir favorablemente frente al riesgo de padecer cáncer de mama.

Según demuestra la medicina basada en la evidencia, los habitantes de la región mediterránea, a través de los siglos lograron configurar un estilo de vida y uno de los modelos alimentarios más saludables de los hasta ahora conocidos.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

En conclusión, tras nuestro estudio la adherencia a un patrón de dieta rica en verduras, pescado, legumbres y aceite de oliva puede influir favorablemente en el riesgo de cáncer por tener un efecto protector. A pesar de las débiles estimaciones de los efectos individuales, cuando estos grupos de alimentos saludables se combinan en un patrón de dieta las estimaciones de los efectos obtenidos son más grandes, y sugieren que favorecen a la disminución del riesgo de sufrir cáncer.

La evolución de la dieta mediterránea en la salud parece de especial interés. En la actualidad, el término de Dieta Mediterránea está siendo objeto de más estudios no solo en poblaciones mediterráneas, sino también de otros países demostrando, en general, efectos más beneficiosos que otros tipos de dietas.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

Se podría plantear la educación a los pacientes desde nuestras consultas a seguir una Dieta Mediterránea tradicional, completada con una intervención activa dirigida a incrementar su actividad física. Con esto y un uso más extenso de medidas higiénicas no sólo se disminuiría el gasto sanitario, sino que también se lograría la reducción de efectos adversos de los fármacos y por supuesto el riesgo de sufrir cáncer y otras enfermedades.

Por otro lado sería necesario realizar más estudios sobre la dieta mediterránea ya que no está claro que los alimentos son los más importantes en la prevención de enfermedades aunque el aceite de oliva, los alimentos vegetales y el consumo moderado de vino son posibles candidatos.

Bibliografía:

1. Jessri M, Rashidkhani B, Hajizadeh B, Jacques PF. La adhesión al patrón de dieta mediterránea y el riesgo de carcinoma de células escamosas de esófago: un estudio de casos y controles en Irán. *J Am Coll Nutr.*2012;31(5):338-51.
 2. Prinelli F, Yannakoulia M, Anastasiou CA, Adorni F. Dieta Mediterránea y otros factores de estilo de vida en relación a 20 años por todas las causas de mortalidad: un estudio de cohortes en una población italiana. *Br J Nutr.*2015.113(6):1003-11.
 3. Zanini S, Marzotto M, Giovinazzo F, Bassi C, Bellavite P. Efectos de los componentes de la dieta sobre el cáncer del sistema digestivo. *Crit Rev Nutr Food Sci.*2015.55(13):1870-1885.
 4. Escrich E, Moral R, Solanas M. El aceite de oliva, un componente esencial de la dieta mediterránea, y el cáncer de mama. *Nutr Salu Pública.*2011.14(12A):2323-32.
 5. Pauwels EK. El efecto protector de la dieta mediterránea: enfoque sobre el cáncer y el riesgo cardiovascular. *2011.20(2):103-11.*doi:10.1159/000321197 .
-