

Posición actual la influencia de los alimentos a base de soja en el cáncer de próstata

Posición oficial del Comité asesor científico de ENSA

Introducción

La próstata es una glándula pequeña, del tamaño de una nuez, que se encuentra situada justo por debajo de la vejiga. Forma parte del sistema reproductor masculino y es el órgano responsable de los líquidos prostáticos que ayudan a nutrir y proteger el espermatozoides.

El cáncer de próstata es una enfermedad que suele no diagnosticarse en la población masculina debido a la ausencia de síntomas. En algunas personas, el cáncer puede crecer rápidamente y extenderse a otras partes del cuerpo. No se sabe bien por qué algunos hombres desarrollan cáncer de próstata y otros no, pero no existen dudas de que los factores genéticos y ambientales juegan un papel en el desarrollo de esta enfermedad. Existen factores de riesgo no modificables, como envejecer y tener antecedentes familiares de cáncer de próstata, y otros sí son modificables. Tanto la adopción de un estilo de vida saludable como la elección de una alimentación sana pueden ofrecer protección contra el cáncer de próstata.



Diferencias geográficas

El cáncer de próstata es el segundo cáncer masculino más frecuente en el mundo mientras que en Europa ocupa el primer lugar en lo referente a muertes por cáncer. En cambio, los hombres que viven en países de Asia oriental, como Japón y China, tienen tasas más bajas de cáncer de próstata que los hombres que viven en los países occidentales. La genética puede explicar algunas de estas diferencias, pero los investigadores piensan que las principales razones de que existan tasas de cáncer de próstata más bajas en Asia son el estilo de vida y la dieta tradicional de estos países.

Este punto de vista se puede corroborar con el aumento de las tasas de cáncer de próstata que se aprecia en Asia cuando los hombres adoptan la dieta y el estilo de vida occidentales. Además, las tasas de cáncer de próstata son mucho más elevadas en los hombres que han emigrado desde Japón a Estados Unidos y a otros países de alto riesgo. Esto demuestra que la genética no es la razón

fundamental de la amplia variación en las tasas de cáncer que existe en todo el mundo.

El cáncer de próstata se diagnostica de forma característica a una edad avanzada y los tumores de próstata suelen crecer lentamente por lo que el retraso, aunque sea modesto, del inicio del crecimiento o la ralentización del crecimiento de estos tumores puede reducir de forma drástica la cifra de muertes por cáncer de próstata.

Efecto de la soja sobre el cáncer de próstata

Se ha sugerido que las bajas tasas de cáncer de próstata existente en los hombres asiáticos pueden ser consecuencia de que su dieta tradicional incluye alimentos a base de soja. De hecho, los estudios que han investigado esta posibilidad han señalado que el riesgo de cáncer de próstata es un 30% más bajo en los hombres que comen regularmente alimentos a base de soja en comparación que en los hombres que los comen con poca frecuencia. En estos estudios, los hombres que tenían el riesgo más bajo habían consumido dos porciones de alimentos a base de soja al día.

Además de reducir el riesgo de cáncer de próstata, los alimentos a base de soja también pueden ser beneficiosos para los hombres con esta enfermedad. Algunos estudios han determinado que la soja influye favorablemente en los niveles del antígeno prostático específico (APE) en pacientes con cáncer de próstata. El APE es una proteína producida por la glándula prostática que se utiliza como un marcador de este cáncer.

Los estudios indican que comer aproximadamente tres porciones de alimentos a base de soja al día puede ralentizar el aumento de los niveles de APE en los pacientes con cáncer de próstata y tratamiento insatisfactorio de su enfermedad. Se desconoce el mecanismo de acción exacto, pero los científicos piensan que las isoflavonas, compuestos que se dan de manera natural en la soja, podrían ser la clave de que los alimentos a base de soja puedan reducir el riesgo de cáncer de próstata.

Conclusiones

La dieta y otros factores de estilo de vida juegan un papel en el desarrollo de cáncer de próstata.

Los estudios efectuados en poblaciones asiáticas indican que los hombres que comen cantidades más altas de alimentos a base de soja tienen un riesgo inferior de cáncer de próstata que los hombres que consumen relativamente poca soja.

Los alimentos a base de soja y las isoflavonas de la soja también pueden ser beneficiosas en hombres con cáncer de próstata. La soja puede ayudar a inhibir la progresión del cáncer de próstata desde su etapa inicial hasta una etapa más avanzada.

Antes de poder establecer conclusiones definitivas es necesario realizar más investigaciones, pero la evidencia indica que los hombres preocupados por la salud de la próstata deben considerar incorporar el consumo habitual de alimentos a base de soja en una dieta saludable.

Puntos clave

El cáncer de próstata es el segundo cáncer masculino más frecuente en el mundo.

Los hombres que viven en los países occidentales tienen tasas más altas de cáncer de próstata que los que viven en países de Asia oriental, como Japón y China.

La dieta y otros factores de estilo de vida están implicados en el desarrollo de cáncer de próstata.

Las dietas ricas en vegetales pueden desempeñar un papel fundamental en la reducción del riesgo de cáncer y comer alimentos a base de soja puede proteger contra el cáncer de próstata.

Los hombres que estén preocupados por la salud de la próstata deben considerar comer una dieta sana y equilibrada e ingerir a diario alimentos a base de soja.

Acerca de ENSA

ENSA, fundada en enero de 2003, representa los intereses de los fabricantes de alimentos a base de soja natural en Europa. El término “natural” se refiere al proceso de producción utilizado por los miembros de ENSA para producir alimentos utilizando semillas completas de soja. Los productos alimenticios a base de soja de los miembros de ENSA se producen sin utilizar semillas o material GM (genéticamente modificado).

ENSA es una asociación de empresas que operan a nivel internacional, desde grandes empresas hasta pequeños negocios familiares, con una facturación anual de 800 millones de euros. Desde su creación en 2003, ENSA ha aumentado la concientización sobre el papel de la soja y una dieta basada en vegetales en el cambio hacia una producción alimentaria y modelos de consumo más sostenibles.

Si desea obtener más información sobre ENSA, visite www.ensa-eu.org o póngase en contacto con la Secretaría.

Secretaría de ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruselas 1000, Bélgica

Tel: + 32 2 741 62 15

Fax: + 32 2 737 95 01

Correo electrónico: secretariat@ensa-eu.org

Sitio web: www.ensa-eu.org