



¿Qué se entiende por estilo de vida?

Entérate a continuación qué hábitos pueden tener beneficios para los pacientes con cáncer de próstata.



El ambiente

Habitar en áreas urbanas se asocia con menor riesgo de cáncer de próstata en comparación con zonas rurales. Esto puede deberse a:¹



Mejor acceso al sistema de salud



Mayor variedad de alimentos (pese a que pueden ser menos frescos)



Mejor procesamiento del agua



Menor exposición a agroquímicos



La dieta

Se sugiere que sea equilibrada, y evitar los patrones “occidentales” de alimentación; la ideal debería ser:²⁻⁴



Baja en grasas de origen animal, especialmente las carnes rojas (y exceptuando el pescado)



Baja en lácteos



Rica en frutas y verduras



Rica en semillas, que contienen vitamina E



El peso corporal

Es importante porque:³



Implica menor riesgo de formas agresivas o avanzadas



Favorece la respuesta de la terapia hormonal



Reduce el riesgo de metástasis



Atenúa los efectos adversos de los tratamientos



Facilita la recuperación de las cirugías



Puede reducir el riesgo de adelgazamiento de los huesos



Actividad física

Actúa sobre el metabolismo, la inmunidad y la inflamación. Sus beneficios son varios:^{2,3,5}



Ayuda a mantener un peso saludable, así como una masa muscular y ósea adecuadas



Mejora el manejo de la fatiga y la función sexual



Reduce el riesgo de progresión hacia formas avanzadas



Mejora la salud mental y emocional



Reduce el riesgo de recidiva del tumor



Hábitos

Si bien el tabaco no se ha asociado específicamente con el riesgo de aparición de este tumor, sí estaría implicado en la progresión y mortalidad por esta enfermedad; el consumo de alcohol podría también empeorar el cuadro, si bien hay pruebas de que los polifenoles del vino podrían tener efectos protectores.^{2,3}

Referencias:

1. Pacheco SOS, Pacheco FJ, Zapata GMJ, Garcia JME, Previale CA, Cura HE, et al. Food Habits, Lifestyle Factors, and Risk of Prostate Cancer in Central Argentina: A Case Control Study Involving Self-Motivated Health Behavior Modifications after Diagnosis. *Nutrients*. 2016 Jul 9;8(7):419.
2. Wilson KM, Mucci LA. Diet and Lifestyle in Prostate Cancer. In: Dehm SM, Tindall DJ, editors. *Prostate Cancer: Cellular and Genetic Mechanisms of Disease Development and Progression*. Springer International Publishing; 2019. p. 1–27. (Advances in Experimental Medicine and Biology). Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-030-32656-2_1
3. Prostate Cancer UK. Diet and physical activity for men with prostate cancer. Disponible en: <https://prostatecanceruk.org/prostate-information-and-support/living-with-prostate-cancer/your-diet-and-physical-activity/>. Consultado en septiembre 2023.
4. Mayo Clinic. How to lower your risk of prostate cancer. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/prostate-cancer/in-depth/prostate-cancer-prevention/art-20045641>. Consultado en septiembre 2023.
5. Prostate Cancer Foundation. Living with Prostate Cancer. Disponible en: <https://www.pcf.org/patient-resources/living-prostate-cancer/>. Consultado en septiembre 2022.