



RECOMENDACIONES DE DIETA PARA LA PREVENCIÓN / TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

*La mayoría de las recomendaciones de suplementos dietéticos / nutricionales para reducir el riesgo de cáncer de próstata provienen de grandes estudios de epidemiología del cáncer. Aunque algunos suplementos pueden estar **asociados** con un riesgo reducido o aumentado de cáncer de próstata, esto no prueba la causalidad. Los cambios en la dieta implican adoptar una dieta mediterránea.*

La mayoría de las recomendaciones dietéticas se alinean con las buenas prácticas de salud y es probable que sean beneficiosas para el bienestar mental y físico general. También hay beneficios para la salud cardiovascular en la dieta mediterránea, con mejoras reportadas en el colesterol y un menor riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

La obesidad se asocia con cáncer de próstata en estadio y grado superior, así como con una alta tasa de recurrencia después del tratamiento. Por lo tanto, la actividad física regular y el ejercicio son muy importantes para reducir el riesgo.

¿Alimentos para evitar / minimizar?

- Carnes rojas y carnes procesadas (es decir, fiambres, tocino, salchichas)
- Alimentos ricos en grasas saturadas
 - Alimentos fritos, pizza, cortes grasos de pollo
 - Postres (ricos en grasas trans)
- Lácteos: leche, mantequilla, queso

¿Qué comer en su lugar?

- En lugar de carne roja, debe obtener proteínas a través del pescado (es decir, el salmón), las legumbres (es decir, frijoles como la soja) y las nueces (almendras, anacardos, cacahuets, nueces)
- En lugar de usar leche de vaca, beba leche de soya, que tiene fitoestrógenos que pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata. *Asegúrese de que la leche de soya esté fortificada con calcio y vitamina D.*
- En lugar de usar mantequilla para cocinar, use aceite de oliva; obtener grasas saludables del aceite de oliva, aguacate y nueces

Alimentos / suplementos nutricionales que son especialmente beneficiosos

- Leche de soya, soja y tofu
 - Contiene compuestos de fitoestrógenos que disminuyen el crecimiento de células de próstata; Dosis: **40g - 100g por día**
 - Puede reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos en pacientes con terapia hormonal
 - Se pueden tomar suplementos de Black Cohosh para reducir la intensidad de los sofocos en la terapia hormonal
-

Té verde

- té verde **600 mg por día** Se ha demostrado que el reduce la tasa de crecimientos precancerosos en la próstata que progresa a cáncer de próstata
- El té verde descafeinado es mejor o las píldoras de té verde descafeinado

· Licopeno (alimentos rojos)

- Reduce el crecimiento celular del cáncer de próstata
- Dosis: **23 mg por día**; 1 taza de jugo de tomate por día; tomates cocidos como parte de la salsa para pasta
- Guayaba, sandía, pomelo rosado, repollo rojo, zanahorias, papaya, pimientos rojos

· Granada

- El jugo de granada, 8 **onzas diarias**, tiene propiedades antioxidantes y antiproliferativas
 - Prolonga el tiempo de duplicación del PSA cuando se toma después de una cirugía o radiación (1 g de extracto de granada)

· Semillas de lino molidas

- También puede disminuir la presión arterial y el colesterol
- Tener fitoestrógenos como los productos de soya
- Use **30 g diarios** (3 cucharadas); puede mezclarlo con su cereal, avena, yogurt o licuado

· Pectina cítrica modificada

- Fibra; une metales pesados en el intestino; prolonga el tiempo de duplicación del PSA; dosis **4.8g tres veces al día**
- Puede causar estreñimiento; puede afectar la absorción de la medicación (digoxina, estatinas, tetraciclina)