

El consumo de ácidos grasos omega 3 protegería frente al cáncer de próstata



MARTES, 24 de marzo (HealthDay News/Dr. Tango) -- Investigadores informan que los ácidos grasos omega 3 podrían ayudar a proteger a los hombres contra el cáncer de próstata.

Según los investigadores, comer pescado al menos una vez a la semana podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata avanzado incluso si uno está genéticamente predispuesto a desarrollar la enfermedad, aunque hace falta más trabajo para determinar si la asociación es real.

"Llevar una dieta saludable que incluya pescado oscuro y otras fuentes de los ácidos grasos omega 3 de cadena larga podría reducir el riesgo de cáncer de próstata más avanzado aún si uno tiene una predisposición genética *cox 2* a la enfermedad", señaló John S. Witte, investigador líder y profesor del Instituto de genética humana, epidemiología y bioestadísticas de la Universidad de California en San Francisco.

El informe aparece en la edición del 1 de abril de la revista *Clinical Cancer Research*.

Para el estudio, el equipo de Witte estudió a 466 hombres que tenían cáncer de próstata agresivo y 478 hombres sanos. Los investigadores recolectaron información sobre la dieta de los hombres y evaluaron nueve polimorfismos nucleótidos sencillos de la *cox 2*.

"Detectamos relaciones protectoras intensas entre el aumento en la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 de cadena larga y cáncer de próstata más avanzado", según Witte. "Estos ácidos grasos provienen principalmente de pescados oscuros, como el salmón".

Esta asociación se mantuvo incluso si los hombres tenían una variante genética de alto riesgo en el gen de la *cox 2*, aseguró Witte. "En comparación, los hombres que

tenían ingestas más reducidas de pescado oscuro y la variante de alto riesgo tenían un aumento sustancial en el riesgo de cáncer de próstata más avanzado", anotó.

Los investigadores hallaron que los hombres que tenían la ingesta más elevada de ácidos grasos omega 3 tenían un riesgo 63 por ciento más bajo de cáncer de próstata agresivo, en comparación con los hombres que tenían la ingesta más baja de ácidos grasos omega 3.

Entonces, los investigadores examinaron los efectos de los ácidos grasos omega 3 en los hombres que tenían una variante de la cox 2 llamada rs4647310, un gen de inflamación conocido. Entre los hombres que tenían una ingesta baja de ácidos grasos omega 3 y esta variante, el riesgo de desarrollar cáncer de próstata avanzado aumentó cinco veces. Sin embargo, los hombres que tuvieron una ingesta elevada de ácidos grasos omega 3 presentaron un riesgo significativamente menor, aún si tenían la variante cox 2.

Estos hallazgos sugieren que comer pescado u otras fuentes de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 podría reducir el riesgo de un hombre de que se le diagnostique cáncer de próstata más avanzado, aseguró Witte. "Además, la reducción en el riesgo podría ser aún más pronunciada si uno tenía una variante genética de alto riesgo en el gen de la cox 2".

Concentrarse en los tumores más avanzados es importante porque es más probable que estos tumores tomen un curso agresivo y por ende afectar la supervivencia de un hombre, agregó. "Es más, nuestros resultados apoyan aún más la hipótesis de que los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 podrían modificar la inflamación de la próstata por la vía de la ciclooxigenasa (cox)", aseguró Witte.

Eric Jacobs, director estratégico de farmacoepidemiología de la American Cancer Society, considera que aún no está clara la conexión entre los ácidos grasos omega 3 y un menor riesgo de cáncer de próstata avanzado.

"En este estudio, una dieta rica en ácidos grasos omega 3 de cadena larga se relacionó con menor riesgo de cáncer de próstata avanzado", aseguró Jacobs. "Sin embargo, algunos estudios anteriores no encontraron resultados similares".

De hecho, otras investigaciones han resultado respecto al uso de los complementos para prevenir el cáncer de próstata. Dos estudios publicados en enero en la *Journal of the American Medical Association* no hallaron evidencia de beneficios por usar complementos de selenio, vitamina E o vitamina C para el cáncer de próstata y otros. Otros estudios recientes también han sugerido que las vitaminas B, C, D, E, el ácido fólico y el calcio, cuando se toman solos o en varias combinaciones, tampoco son efectivos para la prevención del cáncer.

Aún así, hace falta más investigación sobre la función de los omega 3 en la prevención del cáncer de próstata, aseguró Jacobs.

"Una manera en que los hombres pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata avanzado, así como el de muchas otras enfermedades, es mantener un peso saludable. Muchos estudios han demostrado que ser obeso se relaciona con mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata avanzado", dijo.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare

HealthDay

(c) Derechos de autor 2009, ScoutNews, LLC