

## AULAS DE LA SALUD

# «El medio ambiente juega un papel importante en el cáncer de próstata»

El especialista Amón Sesmero analiza para las Aulas de la Salud de El Norte los factores de riesgo de esta enfermedad

:: LAURA NEGRO

**VALLADOLID.** El doctor José H. Amón Sesmero, director del Instituto Urológico Recoletas, habló sin rodeos sobre el cáncer de próstata en las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla. «Es el tumor maligno de mayor incidencia en el varón, después del cáncer de piel», expuso. Fue claro sobre esta enfermedad en la que, en 2018, se diagnosticaron 32.246 nuevos casos. Esa es, sin duda, la mejor manera para concienciar de la importancia de la prevención y de un diagnóstico precoz.

Enrique Berzal presentó la conferencia, que llevaba por título, 'Cuándo hay más riesgo de padecer cáncer de próstata y cómo prevenirlo', que contó con el apoyo del Grupo Recoletas, Gullón y la Junta de Castilla y León.

Numeroso público se acercó hasta el Auditorio FUNDOS de Fuente Dorada, para escuchar los consejos de este especialista. Él es Licenciado en Medicina y Cirugía y Doctor por la Universidad de Valladolid y actualmente compagina su labor como director del Instituto Urológico Recoletas, con la jefatura del Servicio de Urología del Hospital Río Hortega de Valladolid.

El doctor explicó que la incidencia del cáncer de próstata se ha duplicado en las últimas décadas, pasando de 50 casos por 100.000 habitantes/año a los 100 casos por 100.000 habitantes/año, un aumento que se explica por la introducción en 1994, del test sanguíneo del antígeno prostático específico (PSA) para su detección. «Esta sencilla prueba ha aumentado el número de diagnósticos, así como el diagnóstico precoz, por lo que una gran mayoría de los pacientes que lo sufren, son potencialmente curables», aseguró.

A pesar de su alta incidencia, su

«La incidencia de este tipo de cáncer se ha duplicado en las últimas décadas»

«Hay que desterrar la idea de que es un cáncer que sufre el anciano»

mortalidad es inferior al cáncer de pulmón y colorrectal, y desde 1998 se aprecia una tendencia progresiva a disminuir, alcanzando el pasado año 5800 defunciones. «No conocemos todos los factores de riesgo que determinan su aparición, si bien, sabemos que hay tres factores que son determinantes: la edad, la raza y la herencia», informó.

**Antes de los 70 años**

El doctor explicó que, aunque esta enfermedad va ligada a la edad, hay que desterrar la idea de que es un cáncer que sufre el anciano. «Un 70% de los diagnósticos se hacen antes

de los 70 años y la mitad de los casos entre los 60 y 70 años. Es una enfermedad del hombre maduro de acuerdo a los actuales estándares en esperanza de vida», afirmó. La incidencia es mayor en hombres de raza negra, que en hombres de raza blanca. Todavía ocurre con menos frecuencia en hombres asiáticos. En cuanto a la herencia, el riesgo de padecerlo se duplica con antecedentes familiares de primer grado.

Amón Sesmero puso de relieve factores exógenos que influyen en el riesgo de progresión del tumor. «La genética y el medio ambiente juegan un importante papel en el

origen y evolución de la enfermedad, así como la dieta, la conducta sexual, el alcohol o la exposición a radiación ultravioleta», indicó.

**Ingesta de grasa animal**

La obesidad, la ingesta de grasas animales, especialmente carnes rojas y lácteos, están muy ligados con la incidencia de cáncer de próstata. En cuanto al tabaquismo, todavía no se ha demostrado que aumente las posibilidades de su desarrollo, aunque si está establecido, que en caso padecerlo, la probabilidad de que sea agresivo es mayor. También hay evidencias sobre los efectos protec-

tores de la eyaculación respecto al desarrollo de cáncer de esta glándula sexual.

Incorporar ciertos micronutrientes puede ser positivo a la hora de prevenirlo. Así, las isoflavonas del arroz y la soja, el licopeno del tomate, los glucosinolatos de verduras como el brócoli, los polifenoles del té verde, el selenio de frutos secos y las vitaminas C, E, y D, parecen tener un efecto protector sobre este cáncer. Ahora bien, «este tipo de quimioprevención a través de la dieta, debe hacerse a lo largo de toda la vida para considerarla eficaz», matizó.

El doctor Amón Sesmero animó a los presentes a seguir estos consejos y a acudir al especialista. «Un sencillo test como es el PSA y una exploración rápida y sencilla como es el TR, pueden alertar sobre el riesgo de tener un cáncer de próstata», aconsejó antes de contestar a las preguntas del público.



Público asistente a la primera de las Aulas de la Salud de El Norte de Castilla de este año. :: FOTOGRAFÍAS DE HENAR SASTRE



El doctor Amón Sesmero, en las Aulas de la Salud de ayer.



Representantes del Grupo Recoletas, patrocinador del evento.