

# Medidas nutricionales para la prevención de aparición de enfermedades prostáticas

Sánchez Hernández Francisco, García Velasco Juan Ramón, Hernández Ortega María del Mar

## INTRODUCCIÓN

Dentro de las enfermedades con mayor incidencia en el hombre de edad avanzada se encuentran las que afectan a la próstata. La hiperplasia benigna de próstata y el cáncer de próstata son las más comunes.

En España nos encontramos con altas tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades prostáticas, además existe una gran responsabilidad individual del paciente para la prevención de estas enfermedades.

## OBJETIVO

Explorar y conocer las medidas nutricionales que se utilizan en hombres para la prevención de la aparición de enfermedades prostáticas.

## METODOLOGIA

Revisión bibliográfica en la que se incluyeron todos los artículos publicados en los últimos 5 años en castellano e inglés en bases de datos: SCIELO, ELSEVIER, CUIDEN y CINHALL. Los descriptores de salud utilizados fueron: Próstata, Enfermedades de la próstata, Prevención y Educación.

## RESULTADOS

El 50% de los urólogos consideran que es posible llevar a cabo estrategias de prevención de las enfermedades prostáticas basadas en cuidado alimenticio y además se ha demostrado que la ingesta total de calorías diarias está relacionada con la aparición de enfermedades prostáticas.

Numerosos estudios demuestran las propiedades antioxidantes de los micronutrientes y han obtenido reducción de líneas celulares de cáncer de próstata experimentalmente mediante su utilización.

Destaca la Vitamina C, un antioxidante que se postula como protector contra el cáncer prostático. También hay evidencia de efecto protector del selenio contra las enfermedades prostáticas.

El vino tinto contiene polifenol que según se indica en algunos estudios disminuyen la proliferación de líneas celulares hormono-sensibles retrasando la aparición de tumores prostáticos.

## CONCLUSIONES

Es importante promocionar unos hábitos alimenticios correctos en el varón de edad avanzada, que junto a un seguimiento rutinario, ayuden a reducir la aparición de enfermedades prostáticas.