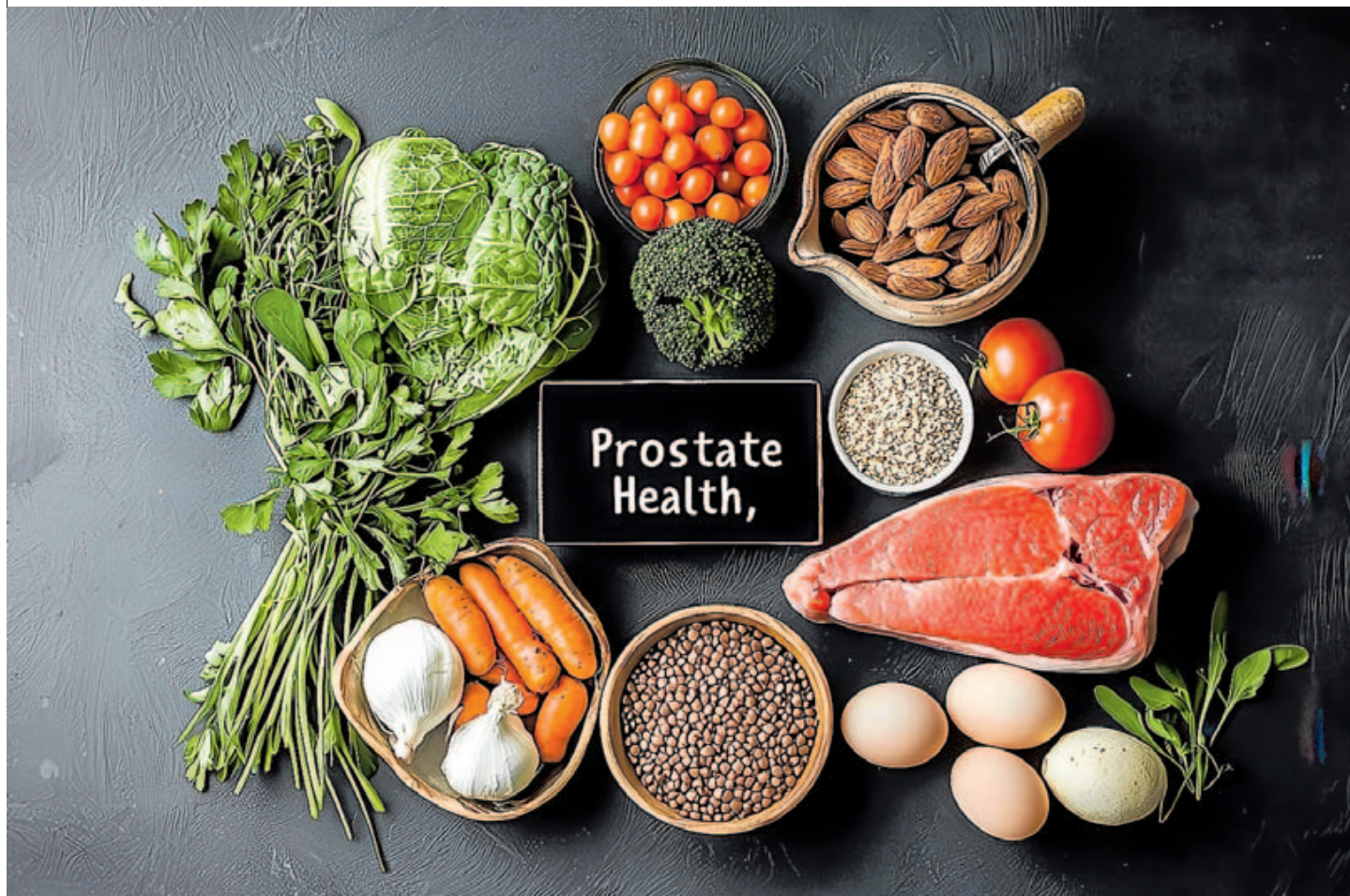


Menú contra el cáncer de próstata

La dieta puede resultar determinante en la terapia frente al tumor más varonil por su gran capacidad, según la ciencia, de evitar su progresión



ADOBE STOCK

FERMÍN APEZTEGUIA

Cuando uno es joven y le hablan de cáncer de próstata es como quien oye llover. En realidad, si le hablan de cualquier cáncer, salvo que le haya tocado el desafío de afrontarlo en una edad temprana. Pero a partir de los 50, la cosa cambia. Uno comienza a sentirse entonces más frágil, es muy probable que haya asistido a la marcha de algún familiar cercano y muchos valores de la que creía su férrea escala personal comienzan a tambalearse. Noviembre, que está a la puerta de la esquina, es el mes de las barbas y bigotes, el de la concienciación social frente a los tumores prostáticos. Tenemos buenas noticias y, claro, tienen que ver con la mesa.

Un equipo de investigación de la Universidad de Johns Hopkins ha publicado en 'JAMA Oncology' -la revista oficial de los oncólogos de EE UU- un esperanzador estudio, que concluye que el mantenimiento de una alimentación sana puede contribuir a contener el avance del cáncer de pró-

tata en sus fases iniciales. Los autores de la investigación dicen, con humildad, que creen que el suyo es el primer trabajo publicado en el mundo que aborda la relación entre la dieta y los tumores prostáticos. Hacen bien en mostrarse cautos porque ya hay un grupo en Bilbao -¿dónde si no?- que lleva años trabajando este asunto.

El grupo que lidera Arkaitz Carracedo en el centro de investigación CIC Biogune estudia desde hace tiempo el poder de la más sana de las dietas -la mediterránea- frente a esta enfermedad oncológica. Sus investigaciones se centran en el metabolismo del mal.

Para bien y para mal

En todos estos años, su equipo ha visto que hay unas sustancias llamadas poliamidas, que actúan como la grasa y son claves en los procesos de crecimiento y desarrollo, incluso en el envejecimiento. Esas poliamidas actúan a favor del organismo, pero también del tumor. «Nuestro objetivo es bloquear su acción sólo cuando trabajen a favor de la enfermedad tumoral», explica. Ojalá lo logren. Los científicos de Johns Hopkins han seguido durante 20 años a pacientes con cáncer temprano de próstata y han logrado evidencia estadística del beneficio que aporta la dieta.

Apunte las recomendaciones que siguen, que le ayudarán no sólo a protegerse frente a los tumores prostáticos, sino frente al cáncer y la enfermedad en general. Y recuerde que hay cuatro medicamentos que tampoco deben faltar en su botiquín de

vida: dieta mediterránea, ejercicio, sueño adecuado y vida social. Es decir, comer, moverse, dormir y divertirse.

- Practique una **dieta rica en verduras**, frutas variadas y legumbres.

- **Evite el sobrepeso** y la obesidad.

- Mantenga una **actividad física moderada**. Camine y haga ejercicios de fuerza.

- **Evite el consumo de tóxicos**, tabaco, alcohol y otras drogas.

- Limite el consumo de carne roja a menos de 80 gramos diarios. Elija preferiblemente pescado a carne blanca, como la de pollo o conejo. En general, evite lo que pueda la ingesta de grasa animal, que se relaciona no solo con cáncer de próstata, también con los de pulmón, mama, colorrectales y endometrio.

- Reduzca lo que pueda el **consumo de sal**. Su consumo limitado puede ser sano, pero su abuso siempre es perjudicial.

- **Evite los alimentos chamuscados**. Retire en su plato todo lo quemado. Contiene unas sustancias llamadas aminas, con alto poder carcinogénico.

Hay algo más. Los principales síntomas del cáncer de próstata son la dificultad para orinar, en ocasiones con dolor, incluso ardor; y un flujo de orina débil. Una micción frecuente, especialmente por la noche; y la sensación de que la vejiga de uno sigue llena por mucho que acuda al baño, completan el cuadro que debería, al menos, hacernos sospechar y llevarnos al especialista. Ahora que sabemos que comer saludable ayuda, es otra cosa. La mesa rema a nuestro favor. Feliz semana.

LA NOTICIA

Una IPA con lúpulo local, malta alavesa y sin gluten

ELENA SIERRA

Desde que a principios de 2019 se presentara la 18/70 La Rubia en botella, la familia de ediciones limitadas de cervezas derivadas de esta apuesta que nació como homenaje de los maestros cerveceros de Heineken España a la cultura gastronómica vasca y las barras de pintxos no ha dejado de crecer. Así fueron llegando a los locales de hostelería La Gilda, La Nuestra y Urria, cada una con sus notas diferenciadas, y ahora acaba de sumarse IPAR, una cerveza IPA del Norte.

De 18/70 IPAR hay 24.000 botellas cuyo contenido ha sido elaborado con lúpulo local y malta alavesa, reivindicando su identidad del norte. Hecha con ingredientes kilómetro 0 y sin gluten, destaca por su lupulado intenso. Es de color dorado y turbio y tiene una espuma consistente; en nariz se presenta con un perfil aromático afrutado y en boca deja un final amargo que resalta su cuerpo seco, que invita a seguir bebiendo y maridando con los pintxos locales.

18/70 IPAR, muy fácil de beber y con un contenido alcohólico de 6,2%, es una buena compañera de platos de ceviche de pescado, bacalao a la vizcaína, quesos curados o carne de cerdo a la brasa. Para presentarse en sociedad 18/70 organizó una quedada en el frontón del Club Deportivo Bilbao con los pelotaris Xabier Barandika, Julen del Río, Unai Lekerekabeaskoa y Aritz Erkiaga.

Y para poder «seguir estando cerca de la gente, de los consumidores», como explican en Heineken, estará disponible en 285 barras del País Vasco y Navarra y por primera vez en algunos puntos de venta de alimentación de Eroski.