

PRIMERA PARTE

Nutrición
y cáncer de mama

Introducción

Durante décadas, el cáncer de mama ha destacado entre las grandes enfermedades porque sus víctimas no disponían de una sola medida preventiva práctica con la que protegerse. En la mayoría de las epidemias hemos podido defendernos: vacunas para la gripe, disminución del colesterol para las enfermedades cardíacas, dejar de fumar para el cáncer de pulmón, disminuir la presión sanguínea para la apoplejía y practicar el sexo seguro para el sida. Pero, a pesar de décadas de un terrorífico aumento de nuevos casos de cáncer de mama, las mujeres han permanecido prácticamente impotentes para prevenir la enfermedad. Eso ha dejado entre las supervivientes una callada sensación de desesperación, como es el caso de Deborah McCurdy, de 37 años, madre de cuatro hijos. A Deborah se le diagnosticó un cáncer de mama avanzado que exigió cuatro ciclos de quimioterapia intensiva, radiación agresiva y trasplante de médula ósea: «Mi hija menor sólo tenía dos años. Tenía que vivir para verla crecer».

Deborah pudo contar finalmente con una oportunidad para hacer precisamente eso. La buena noticia dentro de esta lamentable situación es que en la primavera de 1998 surgió la primera esperanza real para mujeres como Deborah de prevenir el cáncer de mama. Los años de inversiones en la investigación de este tipo de cáncer han empezado a dar finalmente sus frutos, y a aportar grandes descubrimientos realizados por destacados científicos que trabajan en Norteamérica y en Europa, en casi una docena de campos diferentes. La mayoría de esos descubrimientos se desvelaron en fragmentos, por lo que son prácticamente desconocidos por el gran público, ya que

todavía se ha hecho poco para reunirlos en un plan integrado. El resultado de todo ello es un gran secreto aún no revelado: la nutrición emerge como la forma más importante de prevenir el cáncer de mama.

Deborah McCurdy lo cree firmemente: «Lo que comemos forma una parte tan importante de nuestra vida, que tiene que producir necesariamente algún efecto sobre cómo enfermamos. Parece lógico que así sea».

Deborah trata de prevenir una recurrencia a través de una singular dieta preventiva del cáncer de mama en la UCLA (Universidad de California en Los Ángeles). Tal como le sucede a cada mujer entrevistada para este libro, una dieta para prevenir el cáncer de mama le proporciona la notable sensación de poder tomar finalmente el control de la situación: «Tener una sensación de control hizo que me sintiera más positiva con respecto a mi estado. Pude empezar a hacer algo importante y defenderme a mí misma».

Tanto si se trata de prevenir el cáncer de mama como si usted es una superviviente de esta enfermedad, puede tener esa sensación de control y esperanza que da el hecho de saber que el cáncer de mama se puede prevenir y que su intensidad se puede disminuir.

Como periodista médico, debo confesar que no sabía que la dieta tuviera un papel importante en el cáncer de mama hasta que se me planteó como una cuestión sencilla: «¿Cómo puedo prevenir el cáncer de mama?». La pregunta me la hizo mi esposa, presidenta del comité de socias del centro oncológico Memorial Sloan-Kettering. Suele hablar muy poco de ello, pero lo cierto es que el cáncer de mama afectó a su madre a una edad alarmantemente joven. Courtney y yo vivimos buena parte de la catástrofe ocurrida con su madre, desde la primera conmoción sufrida ante el descubrimiento de la pequeña masa de tejido en la mamografía, pasando por las falsas esperanzas de que se podría contener la difusión del cáncer, el tratamiento agresivo posterior y la práctica de una mastectomía, hasta la nueva esperanza en forma de cirugía reconstructora y ahora la continua ansiedad, contenida apenas bajo la superficie, de que ese cáncer pueda recurrir en cualquier momento.

Su madre no es la única en sufrir esa ansiedad. Courtney ha permanecido impotente bajo la sombra amenazadora de esta terrible enfermedad, preguntándose si a ella también le ocurrirá... o cuán-

do. Corre un mayor riesgo de sufrir cáncer de mama a una edad joven debido a que así se le diagnosticó a su madre y a algunos otros factores de riesgo. En la mitad de la treintena, ya se somete a mamografías anuales. El reloj continúa su marcha imparable y ella y yo quisiéramos saber la respuesta ahora. ¿Cómo se previene el cáncer de mama?

Suelo decirles a mis amigos que mi trabajo es uno de los más interesantes del mundo. La mayor emoción se experimenta al encontrar una investigación de vanguardia que tiene un beneficio inmediato en la vida de la gente. Gracias a miles de investigadores médicos increíblemente entregados a su trabajo, dispuestos a compartir sus descubrimientos, tengo acceso a una importante información, que a menudo puede salvar vidas, varios meses antes de que sea del dominio público. Puesto que la nutrición como medio de prevenir el cáncer ha sido un campo muy descuidado, los investigadores se han mostrado insólitamente comunicativos, dispuestos a compartir información que, de otro modo, podría haber tardado años en llegar al público. Al buscar la respuesta para Courtney, me encontré con una rápida sucesión de notables descubrimientos que relacionaban claramente la dieta con el cáncer de mama.

La primera clave surgió mientras entrevistaba al doctor John Glaspy, del prestigioso Centro Integrado del Cáncer, de la Universidad de California en Los Ángeles. El doctor Glaspy acababa de publicar un estudio en el *Journal of the National Cancer Institute* sobre la dieta y el cáncer de mama. Todo parecía indicar que John había encontrado una veta de oro. Eso podría ser, al menos, lo que pensarían muchas mujeres. Lo que había descubierto era impresionante.

Como la mayoría de los grandes progresos, el trabajo de John se fundamentaba en la investigación básica. Sabía que las ratas implantadas con cánceres de mama humanos desarrollaban tumores de crecimiento rápido cuando se las alimentaba con una dieta abundante en grasas omega-6, como el aceite de maíz, el aceite de cártamo y muchas marcas de margarina. También sabía que los cánceres se reducían rápida y espectacularmente en las ratas alimentadas con grasas omega-3, como los aceites de pescado. Armado con estas pruebas, pidió a un grupo de supervivientes de cáncer de mama que ingiriesen grandes cantidades de aceite de pescado.

Todos tenemos la idea de que los esfuerzos preventivos necesitan muchos decenios de constancia para que den resultados. A los niños les decimos: «Cómete las verduras». ¿Por qué? Para contestar honestamente deberíamos decirles: «Para que no enfermes cuando seas mayor». Pero esa no es la clase de respuesta convincente para un niño de nueve años. Lo que descubrió el doctor Glaspy, en cambio, le extrañó sobremanera: cambios espectaculares en apenas tres meses. En ese período de tiempo cambió la estructura misma de las mamas de esas mujeres, haciéndose más resistente al cáncer. Después de escuchar esta historia, le pregunté a John: «¿Cómo se previene el cáncer de mama?» A través del teléfono pude percibir la enorme energía y el entusiasmo que emanaron instantáneamente de él, a pesar de que estábamos a más de cuatro mil kilómetros de distancia. Me contestó que la dieta errónea era el principal factor desencadenante existente tras el cáncer de mama. Señaló lo mucho que podemos aprender al estudiar otras culturas. El cáncer de mama, por ejemplo, sólo afecta a una de cada cuarenta mujeres asiáticas, en comparación con una de cada ocho mujeres estadounidenses. ¿Por qué? John está convencido de que la diferencia en estas cifras se encuentra en una dieta enormemente beneficiosa. Los alimentos no suponen solamente un pequeño factor de riesgo para el cáncer de mama, sino que pueden suponer el factor fundamental. John siguió diciendo que los alimentos correctos pueden ser la principal fuerza impulsora que domine la epidemia actual, que representa casi un 75 por ciento de riesgo de contraer cáncer de mama. Después de mantenida la conversación con el doctor Glaspy, pensé en ella durante semanas. ¿Quería decir eso que, una vez iniciado el cáncer, todavía no era demasiado tarde para detenerlo? Seguro. Yo creo mucho en el valor de los alimentos como medicamentos; pero ¿podría haber unos medicamentos tan potentes?

La siguiente clave la obtuve del doctor Dean Ornish. Visitó mi despacho en la NBC para hablar sobre un extraordinario proyecto nuevo. Dean había alcanzado fama mundial al demostrar lo imposible: las enfermedades cardíacas no sólo podían detenerse, sino incluso remitir. Mi sorpresa fue en aumento mientras él me explicaba su proyecto más reciente: invertir el proceso del cáncer. No se refería a modificar un cáncer plenamente desarrollado, sino a hacerle dar marcha atrás cuando aún se encuentra en sus fases iniciales.

¿Podría funcionar algo así? Disponía de pruebas preliminares de las que todavía no se puede informar hasta que no se hayan publicado en una revista científica.

La doctora Lilian Thompson, de la Universidad de Toronto, ha aportado la demostración más convincente de que el cáncer se puede modificar. Ahora está preparando el trabajo para su publicación. Lo que ha descubierto es que el tamaño del cáncer de mama llega a disminuir con un plato diario de semillas de lino. Las semillas de lino se están convirtiendo rápidamente en uno de los alimentos sanos más populares de Estados Unidos, y se las ha considerado uno de los alimentos más notables de nuestro tiempo. Las semillas de lino contienen dos importantes componentes: el aceite de lino, una de las grasas más sanas que se pueden ingerir, y una fibra especial que protege contra el cáncer de mama y las enfermedades cardíacas. Este importante estudio demuestra que el tamaño del cáncer de mama disminuye incluso durante el corto período de tiempo que media entre el diagnóstico del cáncer y la práctica de la cirugía. Ese fenómeno ni siquiera se observa habitualmente con el empleo de una quimioterapia muy potente. Pero que un cáncer se reduzca gracias a la alimentación constituye un verdadero y notable progreso. Esa clase de disminución del tamaño del tumor puede reducir la cirugía necesaria de una mastectomía a la extirpación de un bulto. Iniciada en un momento suficientemente precoz, esa clase de alimentación puede prevenir el cáncer.

Eso me condujo a un antiguo amigo mío, el doctor Irwin Rosenberg, que dirige el Centro Jean Mayer de Nutrición de la Universidad Tufts, en Boston. Le pregunté: «¿Cómo podemos descubrir ahora, no dentro de diez años, todo lo que necesitamos saber sobre los alimentos que previenen el cáncer de mama?». Honestamente, no esperaba otra respuesta que la habitual: «Bueno, tendremos que esperar a que se realicen las pruebas controladas a doble ciego hechas al azar». Esa es la regla de oro en medicina. Se han iniciado ya una docena de tales pruebas para demostrar que la dieta previene el cáncer de mama, pero tales estudios no acabarán sino dentro de varios años.

Sin embargo, me había equivocado. No fue ésa la respuesta del doctor Rosenberg. «Bob —me dijo—, la mayoría de estadounidenses no quieren esperar. Disponemos de docenas de tratamientos

preventivos muy prometedores, cuyas pruebas controladas todavía no se han terminado. Pero también disponemos ahora de una nueva forma de considerar el problema. Algo que llamamos análisis nutricional basado en la evidencia.»

A su modo afable y un tanto pedagógico, me explicó cuidadosamente que al conjuntar todos los datos de que disponemos podemos encontrar una respuesta. En esos momentos se dedicaba a reunir rápidamente un equipo que se ocupara de estudiar la información disponible para una variedad de enfermedades. Me apresuré a dirigir la conversación hacia el cáncer de mama, sobre el que ya se disponía de una gran abundancia de pruebas nutricionales: desde tubos de ensayo, estudios en animales y estudios en humanos, hasta estudios sobre mujeres en países con bajos índices de cáncer de mama. Los resultados de todos esos estudios no se limitaban a indicar una serie de hechos aislados, sino que constituían piezas de un gigantesco rompecabezas que se podía ir armando. Sólo faltaban muy pocas piezas para poder contemplar la imagen completa. Estaba convencido de que, si presionaba a los investigadores de este campo, podría ver encajadas esas últimas piezas en su lugar. La medicina basada en la evidencia, según informó el *Journal of the American Medical Association*, supone «integrar la mejor evidencia actual de que se dispone». El análisis nutricional basado en la evidencia es la razón por la que miles de mujeres estadounidenses siguen ya una dieta preventiva del cáncer de mama; se trata de mujeres como Kathy Owens, que se ha presentado voluntaria para formar parte de este valeroso experimento. Kathy dice: «Tuve la oportunidad de trabajar con científicos, personas que saben lo que realmente funciona. Fue una posibilidad de ayudarme a mí misma y de ayudar a las demás. Después de haber padecido cáncer de mama, una quiere ayudarse a sí misma, pero también a las demás, para que no tengan que pasar por lo mismo por lo que una ha pasado. Al participar en este estudio, consigues ayudar de alguna forma. Es una oportunidad para devolver algo, al mismo tiempo que te ayudas a ti misma a tener una mejor salud».

Sus médicos han integrado lo mejor de, literalmente, miles de artículos científicos de primera categoría sobre el cáncer de mama. Al captar la pista ofrecida por el doctor Rosenberg, comprendí que las mujeres no tenían por qué esperar a que se terminaran todos

aquellos estudios a largo plazo. Kathy podía apostar, con grandes posibilidades de ganar, a favor de modificar su dieta de tal modo que contribuyera de manera importante a prevenir la recurrencia del cáncer de mama. «Después de haber sufrido un cáncer de mama, yo me encontraba en una situación realmente negativa. Esto, en cambio, era algo positivo surgido de esa misma situación. He cambiado mi dieta, he hecho algo por ayudarme a mí misma. Y funciona. El estudio así lo demostró y yo sé que me siento mucho mejor. He recuperado cierto control sobre mi vida.»

La dieta para la prevención del cáncer de mama que presentamos aquí integra la investigación más moderna y vital, y realmente podría salvarle la vida. Le estoy pidiendo que confíe en que esta dieta puede tener un papel importante en la disminución del riesgo de que usted desarrolle un cáncer de mama o, si ya se le ha diagnosticado, en prevenir una recurrencia. No se trata de tener una fe ciega en ello, sino de hacer una apuesta basada en un sólido análisis de toda la investigación nutricional de la que disponemos actualmente. ¿Hasta qué punto es buena esta apuesta? ¿Hasta qué punto es segura? ¿Debería usted apostar? A continuación se presentan datos que avalan la conveniencia de efectuar esta apuesta ahora.

La píldora para la prevención del cáncer de mama funciona

En un extraordinario descubrimiento, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos informó en abril de 1998 que las mujeres de alto riesgo que tomaban el medicamento tamoxifén reducían en un 45 por ciento su riesgo de contraer cáncer de mama. El tamoxifén disminuye el efecto del estrógeno, el principal combustible del crecimiento del cáncer de mama, bloqueando al receptor del estrógeno, la principal clave de la dieta preventiva del cáncer de mama. La píldora para la prevención del cáncer de mama es una medida apropiada, administrada a la edad adecuada, para algunas mujeres de muy alto riesgo, como veremos en la tercera parte de este libro. Pero la dieta preventiva del cáncer de mama ofrece para la mayoría de las mujeres los beneficios de la medicación sin ninguno de los riesgos que ésta conlleva, como los de que se produzcan coágulos sanguíneos o un cáncer de útero. Las píldoras para la prevención del cáncer de mama,

el tamoxifén y el raloxifene se describen detalladamente en el capítulo titulado «Paso 1: Bloquear el receptor del estrógeno».

Es una apuesta hecha en dinero en efectivo

Actualmente se están gastando decenas de millones de dólares en desentrañar los secretos nutricionales del cáncer de mama. El dinero destinado a la investigación se invierte de modo increíblemente conservador. Tiene que producirse un avance constatable en cada paso dado a lo largo del camino. Todas las pruebas de que disponemos indican que existe un fuerte componente nutricional, desde estudios de mujeres de países extranjeros con bajos índices de cáncer de mama, hasta estudios realizados en animales, tubos de ensayo y seres humanos. Si los resultados hubieran sido tibios en algún momento a lo largo del camino, el dinero en efectivo se habría retraído con rapidez. No ha sucedido así.

Se conocen «puntos finales intermedios»

Los investigadores buscan «puntos finales» en las pruebas clínicas. En el cáncer de mama, estos puntos finales serían menos casos, menos muertes causadas por este cáncer y menos difusión de la enfermedad. La mayoría de estudios todavía no han llegado tan lejos. Existen, sin embargo, lo que se llaman «puntos finales intermedios», que se pueden utilizar para evaluar los beneficios de la dieta; y la dieta ya ha demostrado ser efectiva: cambia la composición de la mama y, en algunos casos, disminuye el tamaño de un cáncer de mama ya existente.

Usted no puede permitirse esperar tanto

Todavía falta un decenio para que se compruebe plenamente la efectividad de la dieta para la prevención del cáncer de mama. ¿Por qué? Las pruebas nutricionales en seres humanos exigen mucho tiempo. Para obtener resultados concluyentes, habrá que estudiar al menos a mil mujeres con muy alto riesgo durante cinco años o más. Y el Gobierno estadounidense no financia la mayoría de estudios que no se concentren en un solo cambio, como la dieta baja en grasas. Eso

significa que, al final de esos cinco años, dispondremos de pruebas de que sólo ha funcionado un ingrediente o concepto nutricional, como la proteína de soja, las frutas o las verduras. Esa es la razón por la que tiene tanto sentido elaborar ahora un programa completo. La dieta para la prevención del cáncer de mama ofrece una estructura ideal mediante la cual se puede observar e incorporar cambios en la dieta a medida que se informa sobre ellos.

Pechos más sanos

Un fluido sano y claro recorre los conductos mamarios de un pecho sano, capaz de resistir las agresiones de los alimentos tóxicos y de las sustancias químicas de nuestro ambiente. No obstante, en las mujeres que fuman o siguen una dieta con un alto contenido en grasas, ese fluido se vuelve oscuro y puede contener toxinas que aumentan el riesgo de cáncer.

Una epidemia que no hace sino empeorar

Desde 1940 se ha producido un aumento anual del 1 por ciento en el índice del cáncer de mama. No se trata sólo de una epidemia estadounidense; es evidente en todo el mundo y aumenta desde Japón al África. De hecho, el cáncer de mama es la causa más habitual de muerte por cáncer en las mujeres de todo el mundo. Y el riesgo puede seguir aumentando. El Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos informa que no hay pruebas de que sea una epidemia. No obstante, una epidemia se define como un nivel inaceptablemente elevado para los estándares mundiales actuales. En el caso del cáncer de mama, los índices son hasta diez veces superiores en Estados Unidos que en los países del Extremo Oriente.

Funciona para miles de millones de mujeres

En Estados Unidos, de cada 100.000 mujeres, de 30 a 40 morirán de cáncer de mama. En Tailandia y Sri Lanka, ese número se reduce a una cifra que oscila entre dos y cinco. Cabría argumentar que eso se debe a diferencias genéticas, pero resulta que no es así. Cuando las mujeres asiáticas se instalan en Estados Unidos, ellas y sus hijas

experimentan un aumento del riesgo de sufrir cáncer de mama, hasta alcanzar niveles similares a los de las mujeres estadounidenses. Cuando las mujeres de países con elevados índices de cáncer de mama se instalan en un país de índice bajo, su riesgo disminuye. Ello indica que es la dieta y la actividad física lo que protege a miles de millones de mujeres en Japón, China, Corea, Tailandia y África.

No puede usted equivocarse con una dieta sana

Se puede argumentar que lo más prudente sería adoptar una actitud de esperar a ver. Eso sería cierto si una dieta así supusiera correr riesgos sustanciales. Pero el principal *error* que podría usted cometer al seguir esta dieta sería el de seguir una dieta más sana. Está ampliamente demostrado que los nutrientes de la dieta para la prevención del cáncer de mama previenen una multitud de otras enfermedades, como el ataque al corazón, la apoplejía, otros tipos de cánceres, la diabetes y la obesidad. Lo único que le puede ocurrir es que mejore su salud.

Es una apuesta hecha por miles de mujeres estadounidenses con cáncer de mama

John Glaspy ha descubierto que las voluntarias que participan en su estudio son las pacientes más entregadas que ha visto jamás. Quizá sea porque se han contagiado de su entusiasmo. Pero también es posible que se deba a que la dieta realmente funciona. Kathy Owens dice que los médicos le «leyeron la cartilla» en el verano de 1995. Se sometió a quimioterapia, extirpación de bultos, mastectomía, trasplante de células madre y radioterapia. «Mañana cumpla cincuenta años —me dijo cuando hablamos—. Cuando se me diagnosticó, no creí que pudiera celebrar este cumpleaños y tengo la sensación de que todavía me quedan muchos más que celebrar gracias a las cosas que estoy haciendo y a los cambios que he hecho.»

Estimula los efectos de los medicamentos para la prevención del cáncer de mama

Ni siquiera los mejores bloqueadores de receptores de estrógeno previenen por completo el cáncer de mama. La contribución de una

gran dieta de ayuda produce una tremenda sinergia para disminuir aún más el riesgo de cáncer.

La alimentación es mucho más beneficiosa para el cuerpo que los medicamentos

Los medicamentos interfieren intensamente en un punto muy específico de la secuencia que causa el cáncer, y pueden desencadenar por tanto notables efectos secundarios. Al modificarla dieta, en cambio, se puede interrumpir la secuencia en muchos lugares sin la toxicidad de los medicamentos.

Con la notable inspiración de Kathy, Deborah y docenas de otras heroicas voluntarias, decidí embarcarme en un viaje en beneficio de mi esposa. Desplegaríamos toda la investigación en la mesa del salón, como si se tratara de piezas de un rompecabezas. Emplearía el tiempo que hiciera falta para colocar cada pieza en su lugar y le informaría de la respuesta que encontrara. Desde que tomé esa decisión, he consultado bibliografía científica de todo el mundo, he leído miles de artículos y he visitado los laboratorios de los científicos más destacados en las instituciones más prestigiosas, desde Harvard y la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), hasta el Instituto Nacional del Cáncer. Courtney y yo hemos experimentado con cientos de alimentos diferentes y combinaciones de alimentos en nuestro hogar. He descubierto asombrosas técnicas nuevas para demostrar los secretos nutricionales de la prevención del cáncer. Al final, hemos desvelado los elementos clave de la dieta para la prevención del cáncer de mama. Esta dieta es todo lo que imaginábamos que podría ser y mucho más: capaz de cambiar con rapidez y efectividad la estructura real del pecho y capaz de cambiar en el cuerpo el flujo de las hormonas que inducen el cáncer de mama, ya desde el primer día. Es, además, una dieta divertida, con numerosas variaciones y otros muchos beneficios, que van desde la prevención de las enfermedades cardíacas y la formación de huesos más fuertes hasta la pérdida de la grasa no deseada del cuerpo. Pero antes que nada y sobre todo, es una dieta que le hará sentirse mejor de lo que se haya sentido nunca. Esta dieta ha sido cuidadosamente diseñada para animarla, en lugar de deprimirla, como suele suceder cuando uno tiene que dejar de

comer los alimentos que le gustan. También verá que posee un alto nivel de saciedad, lo cual facilitará la eliminación de la grasa inde-seada. Lo que encontrará en los capítulos que siguen es una expli-cación completa de los alimentos que causan el cáncer de mama y de aquellos otros valiosos alimentos que lo previenen. También encontrará las bases para una amplia gama de dietas:

- Una dieta para mujeres con altos niveles de estrógeno, es decir, para las que no han llegado a la menopausia.
- Una dieta para mujeres con bajos niveles de estrógeno, es decir, para las que han pasado la menopausia.
- Una dieta para supervivientes del cáncer de mama.
- Un programa de intervención intensiva para mujeres de alto riesgo, en el que se utilizan varios poderosos suplementos.
- Guías dietéticas para sus hijas; cuanto antes empiecen las niñas, tanto mejores serán sus probabilidades de evitar por completo este tipo de cáncer.

La dieta preventiva del cáncer de mama es una verdadera pre-vencción primaria, pero no sustituye en modo alguno la prevención secundaria, es decir, el descubrimiento de los tumores en sus pri-meras fases. Eso significa que el autoexamen y la mamografía segui-rán teniendo un papel esencial en la reducción del riesgo de muer-te a causa del cáncer de mama.