

Estudio asocia el consumo de omega-3 con un menor riesgo de cáncer de mama

El **cáncer de mama** es la principal causa de muerte oncológica entre las mujeres en Chile. Según datos recientes, esta enfermedad causa la muerte de entre 1.600 y 2.000 mujeres al año, es decir, más de cuatro mujeres al día. Por esta razón, un grupo de investigadoras e investigadores analizó **de qué manera los ácidos grasos poliinsaturados influyen en la prevención, el tratamiento y la supervivencia** de esta enfermedad.

Camila Farías Castro, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, y una de las autoras del estudio, asegura que **“los omega-3 de cadena larga (EPA y DHA) podrían contribuir favorablemente en las distintas etapas del cáncer de mama**. En prevención, se han asociado con una **menor inflamación y con la reducción de algunos factores** relacionados con el riesgo de desarrollar la enfermedad. Durante el tratamiento, podrían contribuir a **modular la respuesta inmunológica, disminuir la inflamación sistémica y reducir algunos efectos adversos** de las terapias oncológicas, como el dolor musculoesquelético asociado al uso de inhibidores de aromatasa, medicamentos que disminuyen la producción de estrógenos y que se utilizan en algunos tipos de cáncer de mama. En sobrevivientes, se han relacionado con una **mejor calidad de vida y una disminución de síntomas como la fatiga y el dolor”**.

“Sin embargo, es importante destacar que los ácidos grasos omega-3 no reemplazan los tratamientos oncológicos, sino que constituyen una estrategia nutricional complementaria dentro de un manejo integral de la enfermedad”, detalla, explicando que **“el ácido alfa-linolénico (ALA), de la familia omega-3,**

está presente en alimentos de origen vegetal como la **chía, la linaza, las nueces y el aceite de canola**. A partir de este, el organismo puede sintetizar EPA y DHA, aunque esta conversión es limitada. Por ello, **los pescados grasos, como el jurel, la sardina, la caballa y el salmón, además de mariscos como los choritos**, constituyen las principales fuentes dietarias de estos ácidos grasos”.

El director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, **Rodrigo Valenzuela Báez**, quien también participó en la investigación, agrega que “en general, **cuando hablamos de los poliinsaturados omega-3, principalmente estamos hablando de promover el consumo de pescado y mariscos de Chile, pero con apellido: no fritos**”.

“Recientemente se publicó un paper muy bueno que dice que el consumo de pescado frito no solamente no reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, sino que lo aumenta. Entonces, probablemente **comer pescado frito cambia la composición de los ácidos grasos y esos beneficios se pierden**”, explica el académico, añadiendo que, además de los **pescados y mariscos**, también aparecen los ácidos grasos omega-3 de origen vegetal, particularmente los presentes en **frutos secos, nueces y almendras**, etc.

Intervención nutricional

“En concordancia con las Guías Alimentarias para Chile, **se recomienda consumir pescado al menos dos veces por semana, idealmente pescados grasos**. Además, como complemento, pueden incorporarse regularmente alimentos de origen vegetal ricos en ácidos grasos omega-3, como **chía, linaza y nueces**. Esta alimentación debe **complementarse con frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, privilegiando los alimentos frescos por sobre los ultraprocesados**”, señala la académica Camila Farías.

Sin embargo, la profesional indica que **“no todas las personas**

responden de la misma manera a una intervención nutricional. Factores como el estado nutricional, el índice de masa corporal, el patrón alimentario, el grado de inflamación –estrechamente relacionado con el exceso de tejido adiposo–, el subtipo de cáncer y el tratamiento recibido pueden influir en los resultados. Existe evidencia consistente de que la obesidad favorece un estado de inflamación crónica y se asocia con un mayor riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer. De hecho, el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos y la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer reconocen actualmente 13 tipos de cáncer asociados a la obesidad, entre ellos el de mama. **Esto refuerza la importancia de una nutrición personalizada que considere las características clínicas, metabólicas y nutricionales de cada usuario**”, asegura Farías.

El doctor Rodrigo Valenzuela agrega que “el objetivo de estos estudios ya no es solo disminuir el riesgo, sino también contribuir al tratamiento. Es decir, **diseñar dietas para proteger la salud de la mujer una vez que se le diagnostique el cáncer de mama**”.

El estudio, titulado **“Polyunsaturated fatty acids in the prevention, treatment, and survival of breast cancer”** (“Ácidos grasos poliinsaturados en la prevención, el tratamiento y la supervivencia de pacientes con cáncer de mama”), fue liderado por Camila Farías, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, junto con Rodrigo Valenzuela, director del Departamento de Nutrición; María Jesús Vera y Cristián Reyes, también del Departamento de Nutrición de la Casa de Bello; Vinka Luque, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tarapacá y César Sánchez, del Departamento de Hematología y Oncología de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC).