Una dieta saludable puede evitar el progreso del cáncer de próstata, según estudio

Una **investigación** realizada por la revista médica **JAMA Oncology** analizó que una dieta saludable puede impedir la progresión del cáncer de próstata. El estudio, dirigido por investigadores de la **Universidad Johns Hopkins**, siguió de cerca la situación de **886 hombres diagnosticados con cáncer de próstata** de grado 1 entre **enero de 2005 y febrero de 2017.**

De acuerdo al análisis, se encontró que por cada aumento de **12.5 puntos en una escala de alimentación saludable de cero a 100**, los hombres tenían un **15 % menos de probabilidades de que el cáncer de próstata de grado 1 aumentaran a grado 2.** Asimismo, habría **30 %** menos de probabilidades que progresara a grado 3 o superior.

Se entiende por dieta saludable de aquella que proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento correcto del organismo y contribuye al bienestar general. Así, tenemos alimentos como frutas y verduras, granos integrales, proteínas magras, lácteos y grasas saludables como nueces y semillas. Por otro lado, a raíz de esta investigación sobre combatir el cáncer de próstata, el **Dr. Elmer Huerta** analizó el estudio, y a través del segmento 'Espacio Vital' en **RPP**, explicó la importancia de una comida saludable.

En ese sentido, el especialista precisó que un plato de comida debe estar dividido en tres partes, basándose en los distintos tipos de comidas. La primera parte del plato (50 %), orientada a frutas y verduras. La otra parte (**25 %**) dedicada a carbohidratos como arroz, papa, fideos. Lo restante (**25 %**) debe incluir alimentos ricos en proteínas como carne de pescado, carnes blancas de pollo o pavita.

El asesor médico indicó igualmente que si alguien padece de cáncer de próstata de bajo riesgo, debe iniciar su alimentación de la manera más saludable. Además, añadió que desde la niñez se debe priorizar la alimentación saludable con abundante frutas y verduras, y poca cantidad de alimentos procesados, ultraprocesados y bebidas azucaradas.

¿Qué es el cáncer de próstata?

Se trata de un **tipo de cáncer que se origina en la glándula prostática**, que es parte del sistema reproductor masculino. Muchos hombres diagnosticados con cáncer de próstata localizado viven con éxito gracias a los avances en el tratamiento. Por ello es importante realizarse chequeos regulares a partir de los 50 años o antes si existen factores de riesgo.

LEE MÁS:

Los mejores frutos secos para una buena dieta, según la IA

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima NUEVA LEY #viralperu #camaracomerciolima #donarsalvavidas #leyperuana #nuevaley ♬ Suspense, horror, piano and music box – takaya