



SAÚDE DEL HOMBRE | AUTOCUIDADO

# LOS COMPLEMENTOS PARA LA PRÓSTATA AÚN TIENEN MUCHO QUE DEMOSTRAR

La proliferación de productos naturales que alegan beneficios que contribuyen a una buena salud prostática debería estar respaldada por la misma cantidad de estudios científicos rigurosos que demuestren esas propiedades y no siempre esta proporción se produce. Por eso, la prudencia debe imperar a la hora de recomendarlos

Miguel Ramudo

La próstata acaba siendo un importante motivo de preocupación para muchos hombres, sobre todo a partir de los 45 años. Es entonces cuando empiezan a ser más frecuentes diversos problemas relacionados con esta glándula, como las ganas de orinar con frecuencia o las dificultades en la micción. Cada vez más se diseñan suplementos alimenticios tanto para el tratamiento de estos problemas como para la prevención de sus síntomas.

“Este no deja de ser un tema controvertido. Algunos componentes, como las isoflavonas o los fitoestrógenos de la soja, la vitamina D, los carotenos del tomate o la zanahoria, por poner algún ejemplo, se han asociado con un efecto protector frente al cáncer de próstata. Otros com-

ponentes vegetales se considera que tienen un efecto beneficioso frente a la hiperplasia benigna, como el extracto de *serenoa repens*. En ambos casos, el grado de evidencia existe, pero es débil”, señala Josep Maria Caballero, jefe del Servicio de Urología del Hospital Universitario MútuaTerrassa, de Barcelona.

Felipe Mozo, vocal de Alimentación del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz, apunta que existe un creciente interés en demostrar las propiedades de algunos de estos complementos. “Cada vez más se publican estudios de diferentes nutrientes que pueden ser beneficiosos para la próstata, como por ejemplo el resveratrol, el licopeno, la cúrcuma, el cardo mariano o el jengibre. Por lo tanto, cada vez aparecen en el mercado nuevos suplementos alimenticios que incorporan estos nutrientes, buscando sinergias entre ellos para mejorar la salud prostática”.



Luis Prieto, de la Junta Directiva de la Asociación Española de Urología, considera, no obstante, que la innovación de calidad actual no existe. Si considera que hay un ingente mercado de productos, pero que son de discutible o nula eficacia, no testados científicamente ni controlados. “Estos productos tienen salida, venta y empleo sin la demostración científica de utilidad. No hay interés en su evaluación”, señala el experto, recalando que, en la actualidad, tanto para el cáncer de próstata como para la hiperplasia benigna los suplementos alimenticios no resultan demostradamente eficaces. Dicho esto, también señala que es cierto que, en algunos casos, como los licopenos o los derivados de la soja para la reducción del riesgo del cáncer de próstata están todavía en estudio, con algunos ensayos preclínicos con resultados que parecen evidenciar un efecto protector.

Aun así, Mozo insiste en señalar que algunos de estos suplementos disponen de más evidencias que avalen su uso. “Los que más evidencias presentan son los suplementos ricos en vitamina E y en selenio”. A este respecto Prieto señala que para poder estudiar los posibles efectos de estas sustancias en el riesgo de cáncer de próstata, varios investigadores llevaron a cabo un estudio llamado *Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (Select)*. En este estudio clínico, alrededor de 35.000 hombres fueron escogidos al azar para tomar uno o ambos de estos complementos o bien un placebo. “Después de un promedio de cinco años de uso diario, ninguno de los complementos investigados demostró una reducción del riesgo de cáncer de próstata”.

Pasa a página 30





Viene de página 28

En la salud prostática existe una importante evidencia del efecto protector de una alimentación saludable. Dietas bajas en grasas saturadas y ricas en grasas polinsaturadas y dietas ricas en frutas y verduras, según distintas publicaciones, son beneficiosas en el mantenimiento de una buena salud y prevención del cáncer de próstata, junto con la realización de ejercicio aeróbico y de resistencia, no fumar y el mantenimiento de un peso corporal normal.

“Aun así, el cáncer de próstata no se puede prevenir de manera segura. Muchos factores de riesgo, como edad, raza o antecedentes familiares no se pueden controlar, a diferencia de otros, como la disminución del peso, la actividad física o la adecuada alimentación, que pueden favorecer que no aparezcan otros problemas concomitantes o agravantes”, explica Prieto.

“Los suplementos alimenticios son productos consistentes en fuentes concentradas de nutrientes que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta en la dieta normal cuando no se puedan cumplir las recomendaciones nutricionales o cuando se necesiten aumentar los requerimientos de estos nutrientes”, comenta el vocal del COF de Cádiz. En su opinión, pueden ser eficaces y recomendados en algunos casos, como los varones a partir de los 40 años que comiencen a presentar dificultad en la micción o que suelen tener la necesidad imperiosa y urgente de orinar de forma frecuente.

Caballero coincide en esta apreciación: “Especialmente, en aquellos varones que presentan más riesgo, como la presencia de genes relacionados con el cáncer, antecedentes familiares o ser de raza negra”.

En cambio, Prieto se muestra contrario al uso de estos suplementos: “Lo que sí está recomendado es la evaluación del paciente por el urólogo, que le aconsejará después de su estudio tanto las medidas conductuales como su tratamiento integral”.

Otro factor que entra en juego es internet, donde es posible encontrar de todo, y los suplementos alimenticios para la salud prostática no son desde luego una excepción. “Los pacientes asocian productos dietéticos con ventajas y realizan innumerables búsquedas a este respecto. De una búsqueda sencilla resultan más de 40 complementos alimenticios para la próstata, desde selenios a múltiples vitaminas, extractos de orugas y vegetales desconocidos, de un

## PRÓSTATA, UN QUEBRADERO DE CABEZA DEL HOMBRE

**L**as principales patologías que afectan a la próstata son el cáncer de próstata y el adenoma de próstata, también llamado hiperplasia benigna de próstata. A estas enfermedades se suman las infecciones urinarias que afectan a la glándula conocidas como prostatitis. En la mayoría de estas enfermedades la edad es un componente clave.

“En España se detectan al año unos 22.000 nuevos casos de cáncer de

próstata. En el 90% de los casos se diagnostica en fase precoz, frente a un 4% que se encuentra en estadio diseminado”, apunta Luis Prieto, de la Asociación Española de Urología.

Según Josep Maria Caballero, del Hospital Universitario MútuaTerrassa, en Barcelona, se trata del tipo de cáncer más frecuente en el varón. La incidencia de esta enfermedad aumenta con la edad y un 90% de los casos se diagnostica en mayores de 65 años.

Por su parte, la hiperplasia benigna se estima que en mayores de 40 años tiene una prevalencia de cerca del 12%, pudiendo alcanzar el 30% en los mayores de 70 años. “Supone la primera causa de consulta en los servicios de Urología y la segunda causa de ingreso para intervención quirúrgica en varones mayores de 50 años”, comenta Felipe Mozo, del Colegio de Farmacéuticos de Cádiz.

El crecimiento de la próstata,

origen de esta hiperplasia, es lento o inexistente hasta los 30 años y a partir de entonces es cuando empieza a aumentar de tamaño, haciéndose más marcado a partir de los 50. “A los 80, un 95% de los varones la padece y se ha calculado que la probabilidad de que un varón de esta edad necesite cirugía prostática es del 30%. Todo esto supone unos costes económicos muy elevados y que pueden incrementarse. Solo el tratamiento médico de esta enfermedad en España supone un 2% del gasto total que se realiza en farmacia”, explica Prieto.

Respecto a la prostatitis, es la infección urinaria parenquimatosa más frecuente que afecta al varón entre la segunda y cuarta década de la vida. Hay tres tipos: aguda, crónica o no infecciosa. Los datos epidemiológicos sugieren que entre el 2 y el 4% de los adultos presentan síntomas compatibles con la prostatitis crónica en algún momento de su vida.

precio caro, sin ninguna eficacia demostrada en guía clínica, lo que supone un gasto innecesario y la generación de expectativas frustradas para los pacientes, abusando del efecto placebo, cuando no tienen efectos colaterales de diversa importancia”, comenta Prieto.

Y es que, aunque en un principio estos suplementos deberían ser seguros, siempre se corre un riesgo cuando no existe la presencia de personal sanitario especializado en su recomendación, como explica Caballero. “Generalmente son productos que no suponen un riesgo para la salud. No obstante, sí que puede existir una mala información. Así, ciertos componentes que en su justa medida se asocian a una menor incidencia de patología, en exceso pueden incrementar el riesgo de padecerla”.

Un ejemplo son los complementos que incluyen combinaciones de palmera de Florida y ciruelo de África, para el mantenimiento de una función urinaria normal en hombres de 45 años, añadiendo semillas de calabaza con la indicación de mantener una próstata sana, más epilobio, para la función normal de la próstata y selenio, que contribuye a una espermatogénesis normal. Todo esto incluido en un solo producto. “Solo ingerir más de 900 microgramos diarios de un complemento de selenio de venta libre tiene efectos nocivos, como sufrir náuseas, vómitos, diarrea, alopecia, alteraciones de las uñas, erupciones

**Las isoflavonas, los fitoestrógenos de la soja o la vitamina D se asocian con un efecto protector en cáncer de próstata**

**El exceso de selenio puede provocar síntomas como náuseas, vómitos, diarrea, alopecia o erupciones cutáneas**

cutáneas, fatiga y daños neurológicos. De la mezcla no nos atrevemos ni a opinar”, apunta Prieto.

El experto explica también que en algunos casos, al ingerir los zumos de arándano para las prostatitis se ignora su elevado contenido de glucosa, muy perjudicial para diabéticos, siendo además de muy limitada eficacia. “Lo mejor es la evaluación por un urólogo, ya que existen un sinfín de problemas no comunicados de estos productos”.

### ¿EXISTEN ALTERNATIVAS?

Según diferentes estudios científicos realizados, el principal entorno para la prevención de las patologías derivadas de la próstata se centra principalmente en la atención primaria, donde la farmacia comunitaria debe jugar un papel crucial. “Campanas informativas, otras para la detección precoz o el cribado o implementación de guías de práctica clínica son algunas de las acciones”, explica Mozo.

Prieto apunta que, aunque en el caso de la hiperplasia benigna no se puede prevenir, si tienen efecto las modificaciones de hábitos y comportamientos. “La reducción de la ingesta de líquidos en momentos específicos, la moderación de la ingesta de cafeína o alcohol o el uso de técnica relajadas y de doble micción y la expresión uretral para prevenir el goteo posmiccional son algunas de ellas”.