

La ingesta de fibra podría reducir la gravedad de los síntomas vasomotores

Examinan la asociación de la ocurrencia de síntomas vasomotores con la dieta y el uso de suplementos de vitamina E y fitoestrógenos.

Fuente: Menopause 2006; 13: 423-433.

Una exhaustiva investigación de los factores dietarios que influyen en los síntomas vasomotores (SVM) en las sobrevivientes al cáncer de mama ha encontrado un rol protector de la fibra, pero ninguna asociación importante con los suplementos de vitamina E o fitoestrógenos.

“De este modo, no es probable que el uso de estos suplementos diarios ayude a prevenir o reducir la gravedad de los síntomas en las mujeres con cáncer de mama reciente”, dicen Ellen Gold (de la Universidad de California, en Davis, EE.UU.) y colaboradores.

Los resultados toman como base un análisis de datos recolectados de 2198 mujeres con cáncer de mama en estadio inicial, que fueron enroladas de 2 a 48 meses después del diagnóstico.

Gold y colaboradores mostraron, utilizando análisis de regresión logística multivariado, que

ser perimenopáusica o posmenopáusica, usar tamoxifeno, carecer de apoyo social o síntomas depresivos, y utilizar suplementos de vitamina E o fitoestrógenos, cada uno se asociaba con informar SVM de moderados a severos al momento del registro.

Los factores asociados con un aumento de la severidad de los síntomas 12 meses después incluyeron un alto índice de masa corporal, usar tamoxifeno, y fumar. Por otro lado, una disminución de la severidad de los síntomas se asoció con una alta ingesta dietaria de fibra.

“Específicamente, una ingesta diaria de 30 g como mínimo de fibra se asoció con posibilidades 35 por ciento mayores de menor severidad de los síntomas, lo que sugiere una reducción clínicamente significativa, pero sin eliminación de SVM, con este nivel de ingestión dietaria de fibra”.