

WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de WHI que participaron en la sección de Cambio de Dieta del Estudio de Régimen Alimenticio de WHI

Más Noticias

DEL ESTUDIO DE RÉGIMEN DIETÉTICO DE WHI

Resultados recientes del Estudio de régimen

dietético de WHI sugieren que un patrón dietético de bajo contenido graso puede reducir la frecuencia de cáncer

invasivo de ovario en las mujeres posmenopáusicas. Publicados en octubre

de 2007 en el *Journal of the National Cancer Institute*, estos hallazgos son los primeros en

demostrar un efecto sobre la salud estadísticamente significativo a partir del patrón dietético de bajo contenido graso de WHI.

En el Estudio de régimen dietético de WHI, se reportaron 160 casos de cáncer de ovario entre las 48,835 participantes durante los 8.1 años de la fase de intervención del estudio. Se identificaron menos casos nuevos de cáncer de ovario entre las participantes del cambio dietético (intervención) que entre las participantes de la dieta habitual (comparación).

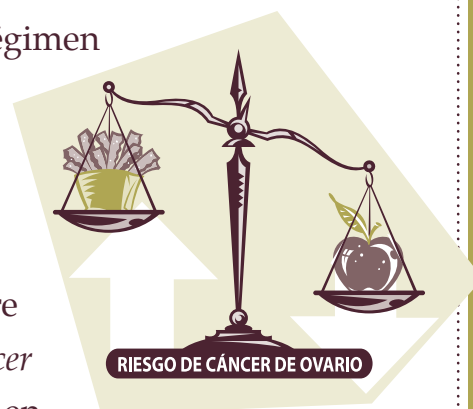
bajo contenido graso por año, se diagnosticaron 36 casos de cáncer de ovario. En el equivalente de cada 100,000 participantes de la dieta habitual por año, se diagnosticaron 43 casos de cáncer de ovario. Esta diferencia fue estadísticamente significativa. La probabilidad de que una diferencia tan grande como la observada entre los grupos ocurra únicamente por casualidad es sólo del

3%. Una probabilidad del 5% o menor se considera estadísticamente significativa.

Durante los primeros cuatro años del Estudio de régimen dietético de WHI, no se evidenció el efecto de la dieta sobre el cáncer de ovario.

Esto fue previsto en el diseño del estudio. Puede tomar años para ver el efecto de una

continúa en la página. 2



“ Nos complace... informar a las mujeres posmenopáusicas que un cambio en la composición de la dieta, hacia un patrón de alimentación de bajo contenido graso, parece reducir el riesgo de cáncer de ovario y es posible que reduzca también el riesgo de cáncer de mama. Por supuesto, con el tiempo podrá mostrarse que otros aspectos de la dieta (calorías totales, tipo de grasa) y los hábitos de actividad física (frecuencia, duración e intensidad de la actividad) también modifican el riesgo de éstos y otros cánceres, así como de otras enfermedades crónicas. ”

— Dr. Ross Prentice, autor principal e Investigador principal, WHI Clinical Coordinating Center (Centro clínico de coordinación de WHI)

En el equivalente de cada 100,000 participantes del cambio dietético de

“ Las mujeres de WHI son un gran ejemplo de que las mujeres pueden tener éxito al hacer mejoras de largo plazo en las dietas para mejorar su salud. ”

— Dr. Cyndi Thomson, coautora e Investigadora principal, Tucson Field Center

MÁS NOTICIAS...

Viene de la página 1

intervención preventiva sobre el riesgo de cáncer. Después de los primeros cuatro años del estudio, hubo una reducción de riesgo de cáncer de ovario estadísticamente significativa del 40% entre las participantes del grupo de cambio dietético de bajo contenido de grasa, comparado con el grupo dietético habitual.

Al igual que en los resultados referidos a cáncer de mama, la mayor reducción de casos de cáncer de ovario fue entre las participantes del cambio dietético que comenzaron con un mayor consumo de grasa total como porcentaje de las calorías e hicieron la mayor reducción en el consumo de grasa. El riesgo reducido de cáncer de ovario entre el grupo de cambio dietético, comparado con el grupo dietético habitual, no parece haber sido afectado por la modesta pérdida de peso experimentada por el grupo de cambio dietético o por la historia familiar de cáncer de ovario.

Entre las mujeres estadounidenses, el cáncer de ovario es el séptimo tipo de cáncer más común y la quinta mayor causa de muerte por cáncer. El cáncer de ovario es una forma poco frecuente de cáncer entre las mujeres, que afecta aproximadamente a 13 mujeres de cada 100,000 cada año, lo que significa

un riesgo a lo largo de la vida de aproximadamente 1 de cada 60 mujeres. Compare esto con el cáncer de mama, que se diagnostica en aproximadamente a 119 mujeres de 100,000 cada año, lo que significa un riesgo a lo largo de la vida de aproximadamente 1 de cada 8 mujeres. La tasa de mortalidad del cáncer de ovario es alta. Diez mujeres de cada 100,000 mueren cada año de cáncer de ovario en los EE. UU. En el caso de cáncer de mama, 28 mujeres de cada 100,000 mueren cada año en los EE. UU. La falta de herramientas de detección específicas para el cáncer de ovario puede explicar parcialmente la causa de una tasa de mortalidad tan alta. Los síntomas no son específicos y, contrariamente a la creencia popular, el frotis vaginal/cervical de Papanicolau (pap) no detecta cáncer de ovario, sino el cáncer de cuello uterino.

Gracias a ustedes, las participantes del programa de cambio dietético de WHI, y a todas las participantes de WHI que continúan brindando información de seguimiento durante el Estudio de extensión de WHI, los científicos podrán continuar investigando el papel de una dieta de bajo contenido de grasa en las enfermedades crónicas entre las mujeres posmenopáusicas. Esta edición de *WHIse Choices* continúa proporcionándole consejos prácticos para mantener un modelo dietético de bajo contenido de grasa, una opción que usted debe escoger.

Disfrute del sabor con las comidas ricas en umami

Sencillas, sabrosas, caldosas, saladas, sustanciosas y que satisfacen; éstos son los calificativos que se aplican a las comidas ricas en umami. Umami (sabroso en japonés) ha sido reconocido como uno de los cinco gustos que nuestra lengua puede percibir. Los otros cuatro gustos son salado, ácido, dulce y amargo. Las comidas ricas en umami incluyen hongos, especialmente shiitake; tomates; papas; quesos duros como el parmesano; algas; té verde; caballa y sardinas; así como pollo, carne magra y cerdo. Los sabores umami se realzan con ajo. La cocción lenta destaca el sabor umami de las comidas; por eso las salsas de tomate cocidas a fuego lento pueden tener un sabor especialmente rico y satisfactorio.





ACTIVIDAD RECOMENDADA

Umami y el poder de las porciones

Durante las vacaciones de invierno, es demasiado fácil aumentar de peso. El poder de las porciones puede evitar el aumento de peso, y las comidas umami pueden ayudar. (Para más información sobre el tamaño de las porciones, por favor vea la edición de otoño de 2006 de *WHIse Choices*.)

Comidas umami — Un poco que hace mucho para la satisfacción del gusto y el sabor



Queso parmesano *Ejemplo:* espolvorear 2 cucharaditas de queso parmesano sobre media papa al horno, en lugar de una papa entera.

Su idea:

Pollo magro *Ejemplo:* carne o pollo magro asado con champiñones carne de res o de cerdo salteada en Jerez.

Su idea:

Té verde *Ejemplo:* beba una taza de té verde caliente antes de ir a una fiesta, para evitar los bocadillos extra.

Su idea:

Batatas *Ejemplo:* envolver las batatas en papel de aluminio y asarlas a fuego lento. Espolvorear con tomillo las papas asadas y zanahorias; evite agregar grasas, y saboree.

Su idea:

Nori seco *Ejemplo:* envuelva una capa de nori alrededor de arroz integral cocido al vapor. Rebanar algas en rodajas de media pulgada, y sirva tres rodajas como acompañamiento.

Su idea:

Dashi* *Ejemplo:* use caldo de champiñones como base para las sopas de invierno. Doble sabor, media porción.

Su idea:

Tomates *Ejemplo:* sirva ratatouille (*ver receta*) con la comida de un día de fiesta, para agregar un sabor sustancioso que satisface pronto y disuade de servirse más.

Su idea:

*Caldo japonés hecho con 2-3 hongos shitake secos y 3 tazas de agua



Una lectora de Nuevo México comparte su secreto del éxito para el desayuno.

Durante los últimos cuatro años (con algunos recesos, por supuesto), ha desayunado un cereal de grano de avena servido con leche de soya rica en calcio con sabor a vainilla y enriquecido con semillas de lino, almendras, y frutos del bosque congelados. Este generoso tazón de desayuno está lleno de granos, calcio, proteínas y frutas. Además, ¡la mantiene bien hasta el almuerzo!



¡WHIse Choices invita a las lectoras a enviar consejos prácticos sobre cómo continuar comiendo con bajo contenido graso! Los consejos serán compartidos en futuras ediciones de WHIse Choices.

Envíe sus consejos a:
WHIse Choices, FHCRC,
1100 Fairview Ave. North,
M3-A410, P.O. Box 19024,
Seattle, WA 98109

RECETA

Ratatouille (cocido francés a base de verduras)

1 cebolla grande
1 pimiento verde
2 cucharadas de aceite de oliva
1 berenjena grande
2 calabacines verdes medianos
1 lata (29 onzas, aprox. 822 gramos) de tomates cocidos
O 4 cucharadas de concentrado de tomate y 3 cucharadas de agua
1 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de orégano
1 diente de ajo fresco, picado

Corte la berenjena en cubos de 1 pulgada y rebane los calabacines en rodajas de 1/2 pulgada. Pique la cebolla en trozos y corte el pimiento en cuadrados. Use una cacerola de fondo grueso con tapa. Saltee la cebolla, el ajo y el pimiento verde hasta que estén tiernos; agregue revolviendo la berenjena y los calabacines, y saltee unos minutos más. Agregue el tomate y los condimentos. Tape y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que todas las verduras estén bien cocidas. Destape y aumente la temperatura para evaporar parte del líquido. Sirva caliente como plato principal sobre arroz, o frío para el almuerzo. Se mantiene bien en el refrigerador.

Rinde 8 porciones. Se puede preparar media receta para 4 porciones.

Grasa: 4 gramos por porción

Cantidad de frutas/verduras: 2 por porción

Complete la comida con pollo asado sin piel y polenta.

Receta de Laurel's Kitchen, A Handbook for Vegetarian Cooking and Nutrition (Manual de cocina y nutrición vegetariana) de Laurel Robertson, Carol Finders y Brown Godfrey. 1976. Nilgiri Press, Tomales, CA 94971.

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

¿Usted es parte de la respuesta!

WHIse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. **Editoras:** Lesley Tinker y Julie Hunt • **Diseño:** Sunny Bay Design

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines **WHIse Choices**, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número gratuito: 1-800-218-8415.

Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos.

Lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: **WHIse Choices**, FHCR, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Women's Health Initiative
Clinical Coordinating Center
1100 Fairview Ave N, M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109-1024

Invierno de 2007

Change Service Requested

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1147