



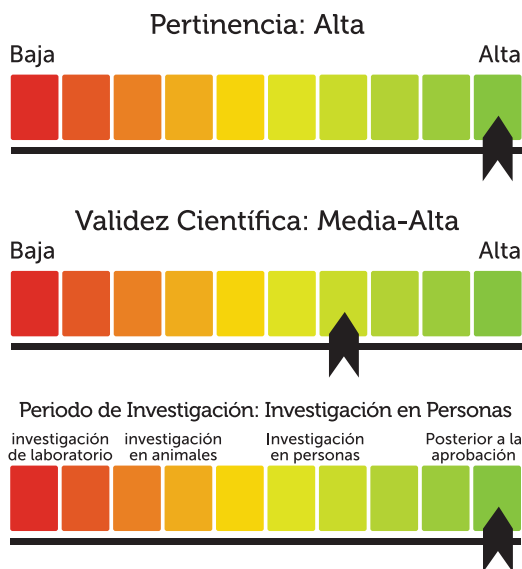
Facing Hereditary Cancer EMPOWERED

XRAY—BEHIND THE HEADLINES



Estudio: El consumo de café o té puede prolongar la vida después de padecer cáncer de mama

En un estudio donde participaron 8,900 mujeres con cáncer de mama en etapa 1, 2 o 3, aquellas que consumieron café tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama, sobrevivieron más tiempo que aquellas que no lo consumieron. El consumo tanto de café como de té se relacionó con una mayor supervivencia independientemente del padecimiento. No obstante, varios factores se relacionaron con un mayor consumo de café o té, así que esta conclusión debe tomarse con cautela. Sin embargo, es posible que los sobrevivientes de cáncer de mama que beben café o té con regularidad encuentren esta investigación reconfortante (publicado el 31/8/21)



Esta investigación es de mayor interés para:

- Mujeres con cáncer de mama que consumen café o té.

Esta investigación también es de interés para:

- Personas con cáncer de mama
- Personas con cáncer de mama triple negativo
- Hombres con cáncer de mama
- Personas con cáncer de mama positivo para receptores de estrógeno (ER) y receptores de progesterona (PR)
- Personas con cáncer de mama HER2+
- Personas recién diagnosticadas con cáncer

RESUMEN SOBRE EL ESTUDIO

¿De qué se trata el estudio?

El presente estudio analiza el hecho de que el consumo de café o té afecta la supervivencia de personas que han recibido un diagnóstico de cáncer de mama en etapa 1, 2 o 3

¿Por qué es importante este estudio?

Muchas personas consumen café y té con regularidad. Este estudio concluye que las bebidas en cuestión no son perjudiciales y pueden relacionarse con un menor riesgo de muerte tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama. En el caso de sobrevivientes de cáncer de mama a quienes les preocupa la manera en que la dieta afecta su probabilidad de una recaída, este estudio aclara un poco más sobre este aspecto de la vida cotidiana.

Resultados del estudio:

En este estudio se analizó el consumo de café y té entre 8,900 participantes con cáncer de mama en etapas 1, 2 o 3. Las propias participantes informaron sobre su diagnóstico de cáncer de mama, el cual se confirmó con sus historias clínicas e informes de patología. Cada cuatro años, durante hasta 30 años, a las participantes se les pidió que llenaran un cuestionario sobre la frecuencia de consumo de alimentos (FFQ, por sus siglas en inglés). El promedio de tiempo de seguimiento fue de 11.5 años. Los informes de fallecimientos se confirmaron con actas de defunción y evaluaciones de las historias clínicas para determinar la causa de muerte.

En el transcurso del estudio, 1,054 participantes murieron de cáncer de mama, y 2,501 fallecieron por cualquier otra causa (incluido el cáncer de mama). En promedio, las participantes bebieron 1.7 tazas de café y 0.7 tazas de té diariamente tras recibir su diagnóstico de cáncer de mama.

El consumo de café reduce el riesgo de morir de cáncer de mama.

Las participantes que consumieron café después de recibir su diagnóstico de cáncer de mama sobrevivieron más tiempo que aquellas que no lo hicieron. Entre más café bebieron, más aumentó su probabilidad de sobrevivir al cáncer de mama. Asimismo, hubo menos fallecimientos por cualquier otra causa entre las participantes que consumían café.

El consumo de té y el riesgo de morir de cáncer de mama.

En las participantes que bebieron más té se observó menos riesgo de morir por cualquier causa que en aquellas que no lo consumieron. (La supervivencia a su cáncer de mama no aumentó ni se redujo).

El consumo de café antes de recibir un diagnóstico de cáncer de mama no se relacionó con la supervivencia de pacientes con este padecimiento.

El consumo de café y té antes de recibir un diagnóstico de cáncer de mama no se relacionó con fallecimientos específicos por cáncer de mama. En otras palabras, la cantidad de café que consumía una participante antes de recibir su diagnóstico no afectó su supervivencia al cáncer de mama. Una excepción fue un mayor riesgo observado entre las participantes que bebían más café antes de recibir su diagnóstico, pero que redujeron su consumo posteriormente.

Reducir el consumo de café tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama aumentó el riesgo

En las participantes que redujeron su consumo de café de más de dos tazas al día antes de recibir su diagnóstico a no consumirlo después del diagnóstico se observó un 91 % de mayor riesgo de morir por causa relacionada con el cáncer de mama que en aquellas que no consumieron café antes o después de su diagnóstico.

En las participantes que redujeron su consumo de café de más de dos tazas al día antes de recibir su diagnóstico y luego, consumieron menos (hasta dos tazas al día) después del diagnóstico se observó un 34 % de mayor riesgo de morir por causa relacionada con el cáncer de mama que en aquellas que no consumieron café antes o después de su diagnóstico.

Es posible que otros factores influyan en el riesgo de muerte por cáncer de mama entre las bebedoras de café.

Los investigadores mencionaron varios factores que afectan la supervivencia que no pudieron separarse de la ingesta de café o té. Las participantes con un consumo más alto de café después de su diagnóstico también fueron:

- más propensas a beber más alcohol, fumar, consumir grasas animales y tomar aspirinas con más frecuencia después de su recibir su diagnóstico.
- menos propensas a recibir radioterapia o quimioterapia.

Los investigadores intentaron tomar en cuenta el posible efecto de otros factores en su análisis. Sin embargo, los resultados relacionados con el consumo de café o té pueden deberse, en parte, a estos factores de confusión.

Los investigadores observaron que algunos factores no contribuyeron a los efectos observados, tales como:

- edad
- índice de masa corporal (IMC) después de un diagnóstico de cáncer de mama
- etapa de cáncer
- cantidad de café o té que se consumió en promedio antes del diagnóstico de cáncer de mama

Fortalezas y limitaciones

En general, se trata de un estudio bien diseñado y adecuadamente analizado. Los investigadores señalaron debilidades, así como destacaron resultados importantes.

Fortalezas:

- La gran fortaleza de este estudio es que participaron 8,900 personas. Normalmente, los estudios de mayor alcance son más precisos porque hay más probabilidad de detectar diferencias cuando éstas surgen.
- Otra fortaleza es el seguimiento periódico que se le da a la salud de las

participantes en lugar de confiar simplemente en que recuerden detalles médicos y alimenticios.

- El periodo de seguimiento fue largo (11.5 años en promedio), lo cual permitió comprender de manera integral el consumo de café y té por parte de las participantes.
- Los informes facilitados por las participantes sobre su salud y diagnóstico de cáncer de mama se validaron utilizando sus historias clínicas y, cuando fue necesario, biopsias para verificar el tipo de cáncer.

Limitaciones:

- Los factores de confusión son la mayor limitación de este estudio. Diversos factores (tabaquismo, consumo de alcohol o uso más limitado de quimioterapia o radioterapia) varían del mismo modo que lo hace el consumo de café o té. Por ejemplo, las participantes que bebían más café, normalmente fumaban más y bebían más alcohol. Si bien los investigadores usaron herramientas estadísticas para preguntar si eran estos factores —en lugar del café— responsables de los resultados, permanece la inquietud de que la disminución en el riesgo de morir por cáncer de mama puede derivar de una combinación de estos factores además del consumo de café o té.
- La población en estudio no fue diversa. La mayoría de las participantes fueron blancas, no hispanas, con un nivel de educación alto. Es posible que estos resultados no puedan generalizarse a una población más diversa en EE. UU.

¿Qué significa esto para mí?

Si usted es sobreviviente de cáncer de mama, este estudio indica que beber café no aumentará su probabilidad de morir de esta enfermedad y puede aumentar su probabilidad de sobrevivir. Quienes bebían más de tres tazas de café diariamente tuvieron la mejor tasa de supervivencia. Sin embargo, disminuir su consumo de café después de recibir su diagnóstico a menos de lo que consumía antes del mismo puede reducir su probabilidad de sobrevivir al cáncer de mama. El consumo de té puede aumentar su probabilidad general de supervivencia, pero este estudio descubrió que tiene poco efecto en la supervivencia al cáncer de mama específicamente.

Pregunte a su profesional de salud si, considerando su situación e historia clínica, es conveniente que usted consuma café o té. Hay quienes deben evitar la cafeína del café, té u otras fuentes por otras razones médicas.

Esta publicación de XRAY fue evaluada por el [consejo de asesoría científica](#) de FORCE.

ANÁLISIS DETALLADO DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes del estudio:

El café y el té son algunas de las bebidas que más se consumen a nivel mundial. Ambos contienen muchos ingredientes activos, como la cafeína, que es el más conocido. El consumo de café, té y cafeína se han relacionado con un aumento en la sensibilidad a la insulina, menor inflamación y actividad antioxidante. Todo parece indicar que cada uno de estos factores aumenta la prevención de cáncer.

Se ha relacionado el consumo de café con la protección contra cáncer de hígado y de endometrio, sin embargo, no está claro el efecto del consumo de café o té en el cáncer de mama. Las conclusiones anteriores respecto a estas bebidas y los resultados de cáncer de mama han sido contradictorios. En varios estudios, el consumo de café antes de un diagnóstico de cáncer de mama no se relacionó con una mayor o menor cantidad de muertes específicas por cáncer o por cualquier causa. Por otro lado, en el Estudio sobre la prevención de cáncer II, el nivel de consumo de café antes de recibir un diagnóstico de cáncer de mama se asoció con menos muertes por cáncer de mama en personas que no fuman.

En cuanto a estudios sobre el consumo de café después de un diagnóstico de cáncer de mama, en un estudio pequeño, con solo 96 participantes, se observó mayor riesgo de muerte por cáncer de mama, mientras que en otro estudio, con 576 participantes, se observó una disminución en la mortalidad por cáncer de mama, pero sólo entre aquellos con cáncer de mama ER+ tratados con tamoxifeno.

En este estudio, los investigadores observaron la relación entre el consumo de café y té y el cáncer de mama en dos grupos grandes de mujeres: participantes en el Estudio de salud de las enfermeras (NHS, por sus siglas en inglés) y en NHS II. Las participantes en estos estudios informaron sobre su consumo de bebidas junto con otros factores de nutrición y salud tanto antes como después de recibir su diagnóstico.

Los investigadores del estudio querían saber:

Los investigadores querían saber si el consumo de café o té afecta la posibilidad de muerte causada por cáncer de mama o por cualquier otra causa.

Poblaciones que se analizaron en este estudio:

Este estudio analizó la información de 8,900 participantes con cáncer de mama (etapas 1 a 3) a partir del NHS y NHSII. Las participantes fueron excluidas si no se contaba con la información sobre su dieta al momento de la encuesta 12 meses después del diagnóstico, si su ingesta energética total era inusualmente baja o alta (menos de 600 o más de 3,500 kcal/día), si se dejaron en blanco más de 70 alimentos o todas las preguntas sobre consumo de café y té en el cuestionario FFQ, si se les había diagnosticado cualquier cáncer aparte de cáncer de piel no melanoma antes de recibir su diagnóstico de cáncer de mama o si se les diagnosticó inicialmente con cáncer etapa 4.

Diseño del estudio:

Los investigadores analizaron el consumo de café y té usando un cuestionario FQQ validado que se proporcionó antes de empezar el estudio y cada cuatro años tras el diagnóstico de cáncer de mama hasta durante 30 años (el tiempo promedio de seguimiento fue de 11.5 años) El consumo de café o té se dividió en dos grupos: regular y descafeinado; luego, se dividió según la cantidad consumida promedio por día: más de tres tazas, dos o tres tazas, de 0 a dos tazas o ninguna.

Las propias participantes informaron sobre sus diagnósticos de cáncer de mama en cuestionarios de salud cada dos años. Los diagnósticos y tipos de cáncer, la etapa y el tratamiento se confirmaron con historias clínicas e informes de patología. En algunos casos, se usaron muestras de tejido para determinar la presencia o ausencia de biomarcadores tumorales. Los informes de fallecimientos se confirmaron con actas de defunción y evaluaciones de las historias clínicas para determinar la causa de muerte. A las participantes se les dio seguimiento después de devolver su primer FFQ antes de un diagnóstico de cáncer de mama y hasta que finalizó el estudio (1 de junio de 2014, en el caso del NHS y 2 de junio de 2015, en el caso del NHSII) o hasta su muerte.

Resultados del estudio:

En este estudio participaron exactamente 8,900 mujeres. En el transcurso del periodo de seguimiento (un promedio de 11.5 años), 1,054 participantes murieron de cáncer de mama, y 2,501 murieron por cualquier otra causa (incluido el cáncer de mama). Las participantes consumieron 1.7 tazas de café y 0.7 tazas de té en promedio tras recibir su diagnóstico de cáncer de mama.

Mayor consumo de café se asocia con una menor probabilidad de morir de cáncer de mama.

En las participantes que aumentaron su consumo de café después del diagnóstico de cáncer de mama, se observó menor riesgo de morir de cáncer de mama que en aquellas que no lo consumieron.

- En quienes bebieron más de tres tazas de café al día, se observó un 25 % menor riesgo de morir de cáncer de mama que en aquellas que no consumieron café.
- Por cada taza diaria de café regular, el riesgo de muerte por cáncer de mama fue 7 % más bajo; cada taza de café descafeinado redujo el riesgo en 2 %.

En las participantes que consumieron más café, se observó menos riesgo de morir por cualquier causa que en aquellas que no lo consumieron.

- En quienes bebieron más de dos o tres tazas de café al día, se observó un 24 % menor riesgo de morir por cualquier causa que en quienes no lo consumieron.
- En quienes bebieron más de tres tazas de café al día, se observó un 26 % menor riesgo de morir por cualquier causa que en quienes no lo consumieron.
- Por cada taza diaria de café regular, el riesgo de muerte por cualquier causa fue 7 % más bajo; cada taza de café descafeinado redujo el riesgo en 5 %.

El consumo de té y el riesgo de morir de cáncer de mama

En las participantes que consumieron más té, se observó menos riesgo de morir por cualquier causa, pero no específicamente de cáncer de mama, que en aquellas que no lo consumieron.

- En quienes bebieron más de tres tazas de té cada día, se observó un 26 % menos riesgo de morir por cualquier causa que en quienes no lo consumieron.
- Las mujeres que consumieron más té también fueron más propensas a someterse a quimioterapia o tratamiento hormonal.

El consumo general de cafeína y la muerte por cáncer de mama

Cuando los investigadores analizaron la ingesta de cafeína de todas las fuentes, el mayor consumo se relacionó con menos muertes específicas por cáncer de mama y menos muertes por cualquier causa. En general, el consumo de cafeína posterior a un diagnóstico de cáncer de mama demostró servir como protección.

Tipos de cáncer y consumo de café o té

Para analizar los tipos de cáncer, los investigadores agruparon el consumo de café regular y descafeinado y el consumo de té regular y descafeinado. Consideraron si el riesgo de muerte por cáncer de mama fue diferente entre los grupos que consumieron mayor versus menor cantidad de café o té en diferentes tipos de cáncer de mama.

El mayor consumo de café se relacionó con una mayor tasa de supervivencia de las participantes cuyo cáncer tenía determinados marcadores tumorales:

- Cáncer de mama ER+
- Cáncer de mama ER-
- Cáncer de mama IR-
 - o Estos tipos de cáncer carecen de un tipo de receptor de factores de crecimiento insulínico llamado IR.
- Mujeres con cáncer de mama luminal A
 - o Estos tipos de cáncer son ER+, PR+ y HER2- con concentraciones bajas de proteína Ki-67.
- Mujeres con cáncer de mama luminal B
 - o ER+, PR+ y HER- con altas concentraciones de proteína Ki-67 y HER2+.

La supervivencia al cáncer de mama no fue mayor entre las participantes que consumían grandes cantidades de café y padecían cáncer de mama IR+ o entre aquellas con cáncer HER2 enriquecido (ER+, PR+, HER2+) o cáncer tipo basal o triple negativo (ER-, PR-, HER2-). No en todos los tumores se hacen pruebas de todos estos marcadores.

Carencia de impacto del consumo de café antes de un diagnóstico de cáncer de mama

El consumo de café y té antes de recibir un diagnóstico de cáncer de mama no se relacionó con las muertes específicas por cáncer de mama o por cualquier causa. El hecho de que las participantes bebieran una gran cantidad de café antes de recibir su diagnóstico de cáncer de mama no aumentó ni disminuyó su riesgo de morir por una causa relacionada con el cáncer de mama (o por cualquier causa). Más bien, el consumo de café tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama representó un menor riesgo de muertes por cáncer de mama.

Sin embargo, los resultados fueron diferentes en las participantes que bebían más café antes de recibir su diagnóstico y que, posteriormente, disminuyeron el consumo.

Reducir el consumo de café tras recibir un diagnóstico de cáncer de mama aumentó el riesgo

En las participantes que consumían más de dos tazas de café antes de recibir su diagnóstico y no lo consumieron después del diagnóstico se observó un 91 % de mayor riesgo de morir por causa relacionada con el cáncer de mama que en aquellas que no lo consumieron antes o después de recibir su diagnóstico.

En las participantes que consumían más de dos tazas de café antes de recibir su diagnóstico y consumieron menos (0 a 2 tazas de café al día) después del diagnóstico, se observó un 34 % de mayor riesgo de morir por causa relacionada con el cáncer de mama que en aquellas que no consumieron café antes o después de recibir su diagnóstico.

Los investigadores no pueden explicar por qué este cambio en el consumo de café aumentó el riesgo. Tampoco pudieron distinguir esto de otros factores posibles que varían del mismo modo.

Es posible que otros factores influyan en el riesgo de muerte por cáncer de mama entre las bebedoras de café.

La investigación en humanos es complicada porque los investigadores no siempre pueden variar un aspecto específico de la vida o la dieta de una persona. A los diversos aspectos que varían al mismo tiempo se les llama factores de confusión; puede ser difícil determinar qué factor es responsable de un efecto particular en la salud.

En el caso del consumo de café y las muertes por cáncer de mama, los investigadores observaron varios factores de confusión con posibles impactos que no pudieron separar. Las participantes que consumieron mayor cantidad de café después de su diagnóstico fueron

más propensas a:

- beber alcohol
- fumar
- consumir más grasa animal
- usar aspirina con más frecuencia después de su diagnóstico

y menos propensas a:

- someterse a radioterapia
- someterse a quimioterapia

Si bien los investigadores intentaron tener en cuenta el efecto de estos factores de confusión, el efecto que atribuyen al consumo de café o té puede ser, en parte, por estos factores de confusión.

Los investigadores observaron que algunos factores no contribuyeron a los efectos observados, tales como:

- edad
- índice de masa corporal (IMC) después de un diagnóstico de cáncer de mama
- etapa de cáncer
- cantidad de café o té que se consumió en promedio antes del diagnóstico de cáncer de mama

Fortalezas y limitaciones

En general, este fue un estudio bien diseñado y con análisis adecuados. Los investigadores señalaron debilidades en su interpretación, así como destacaron resultados importantes.

Fortalezas:

- La gran fortaleza de este estudio es que participaron 8,900 personas. Normalmente, los estudios de mayor alcance son más precisos porque hay más probabilidad de detectar diferencias cuando éstas surgen.
- Otra fortaleza es el seguimiento que se le da a la salud de las participantes con regularidad. Los investigadores dieron seguimiento a la historia clínica y al consumo de alimentos y bebidas de las participantes cada 4 años a lo largo del estudio, en lugar de pedirles que recordaran aspectos médicos y alimenticios. Este tipo de estudio prospectivo (es decir, viendo al futuro) se valora más que un estudio retrospectivo (es decir, que considera el pasado) porque los investigadores confían más en la precisión de los resultados.
- El periodo de seguimiento fue largo (11.5 años en promedio), lo cual permitió a los investigadores comprender de manera integral el consumo de café y té por parte de las participantes.
- Los informes facilitados por las participantes sobre su salud y diagnóstico de cáncer de mama se validaron con sus historias clínicas y, cuando fue necesario, biopsias para verificar el tipo de cáncer.

Limitaciones:

- La mayor limitación de este estudio son los factores de confusión. Diversos factores (tabaquismo, consumo de alcohol o menos uso de quimioterapia o radioterapia) varían del mismo modo que lo hace el consumo de café o té; si una participante consumía más café, por lo general, también fumaba más y consumía más alcohol. Si bien los investigadores usaron herramientas estadísticas para preguntar si eran estos factores —en lugar del café— responsables de los resultados, permanece la inquietud de que la disminución en el riesgo de morir por cáncer de mama puede derivar de una combinación de estos factores además del consumo de café o té.
- La población en estudio no fue diversa. La mayoría de las participantes fueron blancas, no hispanas, con un nivel de educación alto. Es posible que estos resultados no puedan generalizarse a una población más diversa en EE. UU.

Contexto

Algunos otros estudios más pequeños también han analizado el consumo de café de las personas después de recibir un diagnóstico de cáncer de mama. Los resultados en este estudio son similares a los de un estudio anterior de 576 mujeres con cáncer ER+, tratadas con tamoxifeno, que bebían dos o más tazas de café al día y prolongaron su vida. Sin embargo, algunas investigaciones anteriores discrepan de estas conclusiones: en un estudio de 96 mujeres, se observó una disminución en la supervivencia relacionada con un mayor consumo de café.

Asimismo, en estudios anteriores sobre el consumo de café antes de un diagnóstico de cáncer de mama, no se observó relación alguna con la supervivencia, aparte de un informe de mayor supervivencia entre no fumadoras cuyo consumo de café era alto.

En general, este estudio se basa en lo que sabemos sobre el impacto que tiene el consumo de café y té en quienes padecen cáncer de mama.

Conclusiones

El alto consumo de café se relaciona con mayor supervivencia específicamente al cáncer de mama y en general. El alto consumo de té se relaciona con mayor supervivencia en general. Tanto las bebidas descafeinadas como con cafeína contribuyeron a la mayor supervivencia observada. Las sobrevivientes de cáncer de mama pueden beneficiarse si consumen té o café con regularidad.

Preguntas que debe plantear a su médico:

¿Qué factores de mi estilo de vida afectan más la probabilidad de que el cáncer regrese?

¿Recomienda que cambie mi dieta?

¿Recomienda que modifique mi consumo de café o té?

¿Sería útil que consultara a un nutriólogo?

Estudios clínicos:

- NCT04000880 [Adapting Multiple Behavior Interventions That Effectively Improve Cancer Survivor Health \(AMPLIFY\)](#). Este estudio analiza la utilidad de una herramienta web interactiva para mejorar la dieta, la actividad física y los cambios de peso entre sobrevivientes de cáncer de mama, próstata, colorrectal, endometrial, renal y de ovario en etapa inicial.
- NCT04741802 [TOPS for African American Breast Cancer Survivors](#). Este estudio piloto analiza si las participantes disfrutaron del programa para perder peso, TOPS, para sobrevivientes de cáncer de mama afroamericanas con problemas de sobrepeso y obesidad en Carolina del Norte.
- NCT03764943 [Immunonutrition and Carbohydrate Loading Strategies in Breast Reconstruction](#). Este estudio analiza si la dieta previa a la cirugía reduce las complicaciones de la herida en pacientes que se someten a reconstrucción de mama tras una mastectomía.
- NCT04298086 [Study of the Body's Response to Exercise and a Plant-Based Diet in Overweight Postmenopausal Women With Breast Cancer](#). Este estudio realizado por el Memorial Sloan Kettering Cancer Center y la American Cancer Society analiza la manera en que hacer ejercicio y llevar una dieta vegetariana afecta las concentraciones de aromatasa en mujeres posmenopáusicas con sobrepeso, que reciben un inhibidor de la aromatasa para tratar su cáncer de mama HR+.
- NCT04959474 [A Research Study to See If Reducing Calories While Undergoing Stereotactic Ablative Radiation Therapy Affects Tumor Growth](#). Este estudio de fase II analiza si la reducción en la ingesta de calorías durante el tratamiento con radioterapia en pacientes con cáncer de mama puede ayudar a reducir la propagación del cáncer.
- NCT04365569 [Evaluating the Effectiveness of an Individualized Nutrition and Physical Activity Counseling Program](#). Este estudio analiza si un programa personalizado —presencial o por vía telefónica— de orientación relacionada con la nutrición y la actividad física puede ayudar a las pacientes con cáncer de mama a mejorar su peso y condición física y, por ende, el desenlace de su enfermedad.

Bibliografía

Farvid MS, Spence ND, Rosner BA, y cols. Post-diagnostic coffee and tea consumption and breast

cancer survival. British Journal of Cancer. 2021. 124:1873-1881. <https://doi.org/10.1038/s41416-021-01277-1>

Directrices

Las investigaciones relacionan el consumo de alcohol, la obesidad y la falta de ejercicio físico con un mayor riesgo de padecer cáncer de mama. Los estudios han arrojado datos

poco claros o contradictorios en la mayoría de los demás aspectos de la dieta.

La American Cancer Society hace las siguientes recomendaciones para reducir el riesgo de padecer cáncer de mama:

- Si consume alcohol, que no exceda de una bebida alcohólica al día.
- Mantenga un peso saludable. Equilibre su ingesta de alimentos con actividad física para evitar ganar peso en exceso.
- Manténgase activo. Haga 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa cada semana.

La National Comprehensive Cancer Network hace las siguientes recomendaciones para pacientes con cáncer de mama:

- Haga actividad física y mantenga un peso saludable.
- Lleve una dieta balanceada.
- Mantenga una ingesta de calorías adecuada.
- Consuma suficientes líquidos y limite su consumo de alcohol.

Este estudio/artículo se calificó de la siguiente manera:

Pertinencia: alta

- Este estudio es de interés para mujeres con cáncer de mama, en particular, aquellas que consumen café o té.
- Los resultados abordan la manera en que el consumo de café o té afecta a pacientes con varios tipos de cáncer de mama, independientemente de su edad o el estado menopáusico.
- Dichos resultados pueden fundamentar decisiones sobre el consumo de bebidas después de un tratamiento contra cáncer de mama, al tiempo que tranquiliza a quienes beben café o té de que esto no es perjudicial y puede reducir el riesgo de recurrencia.

Validez científica: media-alta

- Este estudio analiza a participantes que facilitaron información sobre su consumo de consumo y té. Los resultados se ven limitados por la precisión de los recuentos por parte de las participantes de su consumo de estas bebidas y otros factores.
- El análisis estadístico fue exhaustivo y adecuado para este tipo de estudio.
- Al igual que en cualquier estudio del comportamiento humano, muchos factores podrían justificar estos resultados. Considerando algunos posibles factores que

podrían explicar los datos de manera alternativa, los investigadores informaron que el principal factor es el consumo de café o té. Sin embargo, es posible que no estén conscientes de otros factores que pueden ser la verdadera causa de los efectos observados.

- No se hicieron comparaciones con personas sanas que consumen café y té. Las comparaciones se hicieron entre personas con cáncer de mama con base en la cantidad de café o té que consumieron antes o después de su diagnóstico y tratamiento de cáncer de mama. Un estudio prospectivo controlado ayudaría a validar estos resultados.

Periodo de investigación: posterior a la aprobación

- Este estudio analiza el comportamiento (consumo de café o té) que las personas eligen o evitan en su vida cotidiana.