



Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

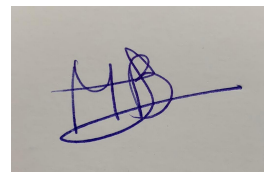
“Consumo de lácteos en mujeres entre 40 a 70 años de edad en el Cantón De Vaud en Suiza y su conocimiento acerca de su posible relación con el cáncer de mama”

Tutora: Lic. Guzelj Micaela Natalia

Autora: Brélaz Margaux

Matrícula: 1201/02940

Año: 2021



Agradecimientos

Quisiera agradecer en primer lugar a mi tutora la Lic. Micaela Guzelj por su infinita paciencia y apoyo en la elaboración de esta tesina y a mi Directora de carrera, Beatriz Ravanelli, por su cariño y presencia a lo largo de todo este recorrido.

También, quisiera agradecer a mi gran amiga, Agostina Costello por haber sido la compañera más fiel que hubiera podido tener, por bancar mis momentos de mayor estrés, por compartir mis alegrías y por estar en cada momento de este hermoso camino.

A su vez, quisiera agradecer a Francis por su amor incondicional y sobre todo a mis padres, Delph y Beto, por haberme permitido estudiar lo que me apasiona y seguir apoyándome en cada una de mis decisiones de vida.

Por último, quisiera agradecer a todos los profesores de la Universidad de Belgrano por transmitirme no solo sus conocimientos, sino haberme ayudado a crecer como persona.

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	4
1. Introducción.....	5
1.1 Marco teórico	5
1.1.1 Suiza.....	6
1.1.2 Lácteos y cáncer de mama como objeto de estudio.....	7
1.2 Objetivos.....	9
1.2.1 Objetivo general.....	
1.2.2 Objetivos específicos.....	
2. Materiales y métodos.....	10
2.1 Diseño.....	
2.2 Población.....	
2.2.1 Población accesible.....	
2.2.2 Criterios de inclusión.....	
2.2.3 Criterios de exclusión.....	
2.2.4 Criterios de discontinuidad.....	
2.2.5 Tamaño de la muestra.....	
2.3 Metodología	11
3. Resultados.....	13
4. Discusión.....	21
5. Conclusiones.....	22
6. Bibliografía.....	26
7. Anexos.....	
7.1 Encuesta electrónica versión en español.....	27
7.2 Encuesta electrónica versión original en francés.....	31

Resumen

Introducción: El cáncer de mama, una patología que no cesa de aumentar con el paso de los años en nuestra sociedad, está cobrando una gran importancia en la vida de las mujeres del mundo entero. Se ha visto que la alimentación podría ser un elemento clave, junto a otros factores como un estilo de vida saludable, para lograr prevenir o incluso tratar esta enfermedad.

Objetivo: Describir el consumo de leche de vaca y derivados en población suiza femenina entre 40-70 años de edad del Cantón de Vaud de Suiza y su conocimiento acerca de su posible relación con el cáncer de mama.

Metodología: Estudio exploratorio, transversal y descriptivo. Variables estudiadas: Datos sociodemográficos, consumo de lácteos y motivos por los cuales dejarían de consumirlos, antecedentes personales y familiares de cáncer de mama y su conocimiento acerca de esta patología.

Resultados: 102 mujeres fueron encuestadas, el 48% tienen entre 40-49 años, 19,6% residen en Lausanne y el 72,5% son omnívoras. El 41,1% nunca consume leche, el 44,1% nunca consume yogur y el 47% consume queso 1-3 veces por semana. El 49% consume productos lácteos descremados. El 50% afirma que dejarían de consumirlos, de los cuales el 43,3% por malestares intestinales. El 87,3% ha respondido no haber tenido cáncer de mama y el 37% afirma haber tenido antecedentes. El 96% seleccionó la genética y el 62% los anticonceptivos como factores de riesgo. El 30% asocia el consumo de lácteos con el cáncer.

Conclusiones: Los resultados obtenidos a partir de esta investigación demostraron que si bien las mujeres afirman conocer la posible relación entre el consumo de productos lácteos y el desarrollo de cáncer, manifiestan consumir este grupo de alimentos aun habiendo recibido un diagnóstico de cáncer.

Palabras claves: Cáncer de mama, mujeres, productos lácteos, alimentación.

Abstract

Introduction: Breast cancer, a pathology that continues to increase over the years in our society, is gaining great importance in the lives of women around the world. It has been seen that diet could be a key element, along with other factors such as a healthy lifestyle, to prevent or even treat this disease.

Objective: To describe the consumption of cow's milk and derivatives in the female Swiss population between 40 - 70 years of age from the Canton of Vaud of Switzerland and their knowledge about its possible relationship with breast cancer.

Methodology: Exploratory, cross-sectional and descriptive study. Variables studied: Sociodemographic data, dairy consumption and reasons why they would stop consuming them, personal and family history of breast cancer and their knowledge about this pathology.

Results: From the 102 women surveyed, 48% are women between 40-49 years old, 19.6% reside in Lausanne and 72.5% are omnivorous. 41.1% never consume milk, 44.1% never consume yogurt and 47% consume cheese 1-3 times a week. 49% consume low-fat dairy products. 50% affirm that they would stop consuming them, of which 43.3% due to intestinal discomfort. 87.3% answered that they had not had breast cancer and 37% claimed to have had a history. 96% selected genetics and 62% contraceptives as risk factors. 30% associate dairy consumption with cancer.

Conclusions: The results obtained from this research showed that although women claim to know the possible relationship between the consumption of dairy products and the development of cancer, they state that they consume this group of foods even after having received a cancer diagnosis.

Keywords: Breast cancer, women, dairy products, nutrition.

1. Introducción

1.1 Marco teórico y Antecedentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO), el cáncer es un proceso de diseminación incontrolada de células que puede aparecer en cualquier parte del organismo. Estas células cancerosas pueden diseminarse a través de la circulación sanguínea y el tejido linfático del organismo (1). El cáncer se produce a través de un proceso llamado carcinogénesis que consta de tres etapas (iniciación, promoción y progresión) en las cuales se producen diferentes mutaciones genéticas dentro de la célula. La etapa de progresión es aquella que va a permitir la conversión de una célula normal en una célula cancerígena que luego tendrá la capacidad de producir metástasis e invadir los tejidos adyacentes (2).

La OMS, estima que el cáncer es una de las patologías que produce más muertes en el mundo, llegando a un total de aproximadamente 10 millones de muertes en el año 2020, lo cual representa actualmente uno de los problemas sanitarios más importantes a nivel mundial que va aumentando a medida que pasan los años. La OMS afirma que entre el 30 y el 50% de los cánceres podrían ser prevenibles a través de una correcta prevención y detección temprana de la enfermedad así como un tratamiento y cuidado adecuado a cada paciente. Es por esto, que destaca que entre los cánceres más frecuentes como lo son el cáncer de mama o el cáncer colorrectal, las tasas de supervivencia son elevadas si se realiza una detección temprana de la enfermedad (1). En el año 2018, el cáncer de pulmón se encontraba en la cima de los cánceres más comunes y el cáncer de mama se encontraba en el puesto número cinco. Sin embargo, según los expertos de la OMS, el panorama mundial del cáncer está cambiando. Según las estadísticas más recientes publicadas por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) en diciembre de 2020, el cáncer de mama superó al cáncer de pulmón clasificándose como el cáncer más común diagnosticado en el mundo. Según estas nuevas estadísticas, la totalidad de las personas diagnosticadas con cáncer se duplicó en las últimas dos décadas. En el año 2000 se llegó a un total de 10 millones de personas mientras que en el año 2020 el número total aumentó hasta 19,3 millones. En la actualidad se estima que una de cada cinco personas desarrollará cáncer a lo largo de su vida y que en 2040 los números aumenten de casi un 50% más. Por otro lado, también se observó a través de una encuesta, que debido a la pandemia del COVID-19, las interrupciones y el abandono de las terapias han aumentado significativamente. Estos resultados alarmantes promovieron una nueva iniciativa mundial contra el cáncer de mama, que se lanzará más adelante en 2021 (3).

El cáncer de mama es un tipo de cáncer que se caracteriza por estar localizado en el tejido mamario y que puede clasificarse en carcinoma lobular infiltrante que se caracteriza por invadir

los lobulillos mamarios y, en carcinoma ductal infiltrante que se caracteriza por diseminarse fuera de los conductos mamarios.

Entre los síntomas característicos del cáncer de mama se destacan el aumento del grosor de una parte de la mama, la aparición de un bulto en la mama o en la parte de la axila, dolor, cualquier cambio en la mama o en el pezón, entre otros.

Como en cualquier patología, el desarrollo del cáncer de mama puede verse influenciado por ciertos factores de riesgo. Por un lado dentro de aquellos no modificables se encuentran la edad y la menopausia, las mutaciones genéticas, los antecedentes personales y familiares. Por otro lado, dentro de los factores de riesgo modificables se encuentran el sedentarismo y la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad, el uso de anticonceptivos hormonales, el consumo de alcohol y el tabaquismo. Es por esto que, para prevenir el desarrollo de esta patología se debe mantener un estilo de vida lo más saludable posible y realizar pruebas de detección regularmente para detectarla en sus etapas iniciales y aumentar las tasas de curación.

Entre las pruebas de detección más utilizadas se destacan el examen clínico, la mamografía y la imagen por resonancia magnética. Si bien no disminuye el riesgo de mortalidad de cáncer de mama, se les recomienda a las mujeres que se realicen regularmente un autoexamen mamario para un mayor conocimiento de sus mamas con el objetivo de lograr identificar cualquier cambio que pueda aparecer y acudir a su médico para realizar exámenes más específicos. Al diagnosticar un cáncer de mama, se consultará con el médico especialista cuáles de los tratamientos es el más adecuado dependiendo del tipo de cáncer y de su grado de diseminación (4).

El cáncer es una enfermedad que puede comprometer el estado nutricional de la persona afectada teniendo un impacto negativo sobre su calidad de vida. Por lo tanto, la preocupación en el ámbito de la salud pública acerca del aumento de cáncer en la población tienen como resultado el desarrollo de numerosas investigaciones científicas (10-15) que buscan entender cuáles serían los posibles factores de riesgo a tener en cuenta para la prevención de este tipo de patologías. Es sabido que la alimentación es un factor importante a tener en cuenta incluso para tratar patologías como el cáncer, pero cuál es la alimentación adecuada para prevenir el desarrollo del cáncer? Actualmente esto es un tema controversial. A continuación se explicará la epidemiología del cáncer de mama en Suiza y estudios científicos internacionales que evalúan la existencia de una posible relación entre el consumo de productos lácteos y el cáncer de mama.

1.1.2 Suiza

En comparación con el resto del mundo, según las estadísticas de la OMS publicadas por el GLOBOCAN, Suiza no es una excepción al problema sanitario que está ocurriendo en cuanto al aumento del cáncer. Se estima que se encuentra entre los 10 países de Europa con mayor incidencia de cáncer de mama del mundo, con un índice de 88.9 por 100,000 (según la medición "Age standardized rate" (5)). A su vez, la Oficina Federal de Estadística Suiza publicó un informe en 2015 en el cual se estimaba que en ese año se diagnosticaron 19,000 casos de cáncer en mujeres con un total de 7,000 fallecidas de las cuales el cáncer de mama representaba un 20%. Además el riesgo de desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida es del 12,7%, es decir, cada 100 mujeres 13 desarrollan esta patología. Se calcula que un 40% de la población suiza desarrolla algún tipo de cáncer a lo largo de su vida y que aproximadamente 17,000 personas mueren cada año de esta patología (6).

Es importante aclarar que, Suiza está clasificado como uno de los países con mejor calidad de vida a nivel mundial, y por ende, la longevidad representa un factor a considerar en cuanto a las probables causas del desarrollo de cáncer. Según el Informe de Salud de Europa de la OMS para 2018, Suiza junto con España, se encuentran clasificados como los países con mayor esperanza de vida del mundo logrando un promedio de vida media de 83 años (7).

Un estudio realizado por Bodmer et al. miembros del Instituto Nacional de Epidemiología y Registro de Cáncer (NICER) explica que, aunque la mayoría de los casos de cáncer de mama son de mujeres entre los 50 y los 69 años, el 20% no llega a cumplir los 50 (8). Por otro lado también menciona que anualmente los números de casos aumentan en un 1,8% en las mujeres entre los 20 a los 39 años y en un 0,5% en mujeres mayores de 40 años (9).

1.1.3 Lácteos y cáncer de mama como objeto de estudio

En la última década, se han estado estudiando los diferentes factores de riesgo que puedan favorecer el desarrollo del cáncer de mama, siendo la alimentación uno de ellos ya que representa un pilar fundamental para mantener una salud óptima y para prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades crónicas no transmisibles.

Fraser et al. llevaron a cabo un estudio que analiza un posible vínculo entre el consumo de lácteos y el desarrollo de cáncer de mama. Según esta investigación, el consumo de un vaso de leche de vaca incrementa un 50% de probabilidad de desarrollar la patología y hasta un 80% con el consumo de entre 2 a 3 vasos de leche diarios. A su vez, afirma que no se vio una diferencia entre el consumo de leche entera o descremada con respecto al desarrollo del cáncer de mama. Es decir que ambos tipos de leche tienen un impacto negativo en el

desarrollo de la enfermedad. Por otro lado, también se observó que, a diferencia de la leche, el consumo de queso y de yogur, no tenía demasiada relevancia en la cuestión (10).

Por otro lado, Kroenke et al. obtuvieron como resultados una diferencia entre el consumo de lácteos enteros con respecto a los lácteos descremados. Esta investigación explica que la ingesta de lácteos enteros podría estar relacionada con un incremento de la mortalidad de las mujeres ya diagnosticadas con cáncer de mama. Es decir que los lácteos descremados no tendrían un impacto tan relevante como el de los lácteos enteros (11).

Willett et al. explican que el consumo de yogur podría estar asociado con un menor riesgo del desarrollo de cáncer de mama y que, a su vez, el consumo de lácteos enteros como la leche entera y los quesos grasos podrían estar relacionados con un aumento de esta patología. Es por eso que llegaron a la conclusión que dependiendo de la variedad y las características de los lácteos consumidos, el riesgo de desarrollar esta patología podría ser mayor o menor (12).

A su vez, Walter et al. llevaron a cabo una investigación acerca de la salud y los productos lácteos donde mencionan que podría haber una correlación con el consumo de estos productos y el desarrollo del cáncer de próstata, de endometrio y de mama (13).

En Suecia se ha realizado durante 16 años un estudio que incluyó a 33,780 mujeres de las cuales el 88,2 % se encontraban en periodo menopáusico sin antecedentes de cáncer ni de otra patología. Este estudio evaluó el consumo a largo plazo de lácteos no fermentados y de lácteos fermentados. Se obtuvieron como resultados que el consumo de lácteos no fermentados estaba relacionado directamente con el aumento del desarrollo de cáncer de mama mientras que el consumo de lácteos fermentados se relacionaron con un disminución de su desarrollo (14).

Por otro lado, un estudio realizado por Shin et al. podrían haber encontrado una asociación entre un alto consumo de leche de vaca y un menor riesgo de desarrollo de cáncer de mama (15).

Los estudios expuestos anteriormente se contradicen constantemente acerca de los beneficios y/o los riesgos que podría representar el consumo de productos lácteos para el desarrollo del cáncer de mama. Dada esta contradicción se llevará a cabo una investigación sobre el consumo de productos lácteos en mujeres entre 40 a 70 años de edad en el Cantón de Vaud en Suiza y el conocimiento de su posible relación con el cáncer de mama.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Describir el consumo de leche de vaca y sus derivados en población suiza femenina entre 40 a 70 años de edad del Cantón de Vaud de Suiza y su conocimiento acerca de su posible relación con el cáncer de mama.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los datos sociodemográficos de las mujeres a estudiar.
- Clasificar los tipos de alimentación de las mujeres en estudio.
- Describir el tipo de productos lácteos consumidos por las mujeres en estudio y su frecuencia de consumo.
- Identificar los momentos del día en los que se incluyen productos lácteos.
- Determinar la posibilidad y los motivos por los cuales las mujeres en estudio retirarían los productos lácteos de su alimentación.
- Determinar el porcentaje de mujeres con diagnóstico y/o antecedentes familiares de cáncer de mama en el estudio.
- Identificar los factores de riesgo, considerados por las mujeres en estudio, para el desarrollo de cáncer de mama.
- Identificar las modificaciones en las características de los lácteos consumidos por las mujeres en estudio diagnosticadas con cáncer de mama.

2. Materiales y métodos

2.1 Tipo de estudio y diseño

- Estudio exploratorio, transversal y descriptivo.

2.2 Población y muestra

2.2.1 Población accesible

- Mujeres entre 40 a 70 años de edad residentes en el Cantón de Vaud en Suiza.

2.2.2 Criterios de inclusión

- Mujeres entre 40 a 70 años de edad residentes en el Cantón de Vaud en Suiza.

2.2.3 Criterios de exclusión

- Mujeres con intolerancia a la lactosa.
- Mujeres que llevan una alimentación vegana u ovovegetariana.
- Mujeres omnívoras que excluyen productos lácteos.

2.2.4 Criterios de discontinuidad

- Mujeres que contesten de forma incompleta la encuesta.

2.2.5 Tamaño de la muestra

- El número que se utilizó para obtener la información necesaria y suficiente para llevar a cabo este estudio fue de mínimo 100 participantes (16).

2. 3 Metodología

Para la recolección de las variables en estudio (Tabla n°1) se aplicó una encuesta electrónica en Google Forms (Anexo 1 y 2) que comprendió un total de 12 preguntas divididas en 3 partes:

- 1) Datos sociodemográficos
- 2) Consumo de productos lácteos
- 3) Cáncer de mama y consumo de lácteos.

La misma fue difundida desde el mes de abril de 2021 en las redes sociales (Whatsapp, Facebook, Instagram) y estuvo habilitada durante 5 semanas de corrido.

Antes de comenzar con la encuesta, se incluyó una previa explicación de la finalidad de la misma. Luego, se solicitó el consentimiento informado, el cual expresa la participación en la encuesta electrónica de forma voluntaria, siendo la información aportada, confidencial y anónima. La encuesta se diseñó para ser completada brevemente, tardando aproximadamente 10 minutos en ser respondida. Previo a la aplicación del instrumento, se realizó una prueba piloto, para evaluar la especificidad del instrumento de recolección de datos diseñado.

Tabla n°1. Variables en estudio.

VARIABLE	CATEGORÍAS
1. Edad	<ul style="list-style-type: none">❖ 40 - 49❖ 50 - 59❖ 60 - 70
2. Ciudad de residencia del cantón de Vaud	<ul style="list-style-type: none">❖ Pregunta abierta
3. Alimentación actual	<ul style="list-style-type: none">❖ Omnívora/mixta❖ Lactoovegetariana❖ Otra
4. Frecuencia de consumo de leche, queso y yogur	<ul style="list-style-type: none">❖ Nunca❖ 2 a 3 veces por semana❖ 4 a 6 veces por semana❖ Todos los días
5. Comidas en las cuales se incluyen lácteos	<ul style="list-style-type: none">❖ Desayuno❖ Colaciones❖ Almuerzo

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Merienda ❖ Cena ❖ En todas las comidas
6. Características de los lácteos consumidos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Enteros ❖ Descremados ❖ Ambos en forma indistinta
7. Abandono del consumo de productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Si / No
8. Motivos por los cuales se dejaría de consumir lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Malestares gastrointestinales ❖ Alergias ❖ Asociación con el cáncer ❖ Todas las anteriores ❖ Otras
9. Diagnóstico de cáncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Si / No
10. Antecedentes familiares	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Si / No
11. Factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Edad ❖ Genética y antecedentes familiares ❖ Menopausia ❖ Uso de TRH (Terapia de reemplazo hormonal) ❖ Sobrepeso - obesidad ❖ Sedentarismo ❖ Consumo de lácteos entero ❖ Consumo de lácteos descremados ❖ Consumo de alcohol ❖ Tabaquismo
12. Modificación de las características de los productos lácteos consumidos	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Contenido graso ❖ Cantidad consumida ❖ Mi consumo sigue siendo el mismo ❖ Otro ❖ Nunca fui diagnosticada

Fuente: *Elaboración propia*

Análisis estadístico

Las variables categóricas se expresarán como frecuencias absolutas y porcentajes. Todos los análisis estadísticos se realizan con Microsoft Office Excel 2007 e Infostat.

3. Resultados

En el presente trabajo se ha estudiado el consumo de productos lácteos incluyendo la leche, el yogur y el queso junto al conocimiento acerca del cáncer de mama de mujeres entre 40 y 70 años de edad con residencia en el Cantón de Vaud en Suiza. En 5 semanas se ha logrado recolectar la información necesaria a partir de una encuesta electrónica autoadministrada de un total de 102 participantes (Ver Anexo 1 y 2).

A partir de los resultados obtenidos, se ha podido observar en un primer lugar que, con respecto a los datos sociodemográficos de las participantes, predominan las mujeres entre un rango de edad de 40 a 49 años con residencia en las ciudades de Lausanne, Rivaz y Pully.

A su vez, se ha podido constatar que la gran mayoría de las mujeres encuestadas llevaban una alimentación de tipo omnívora al momento de responder a la encuesta (Ver Tabla n°2).

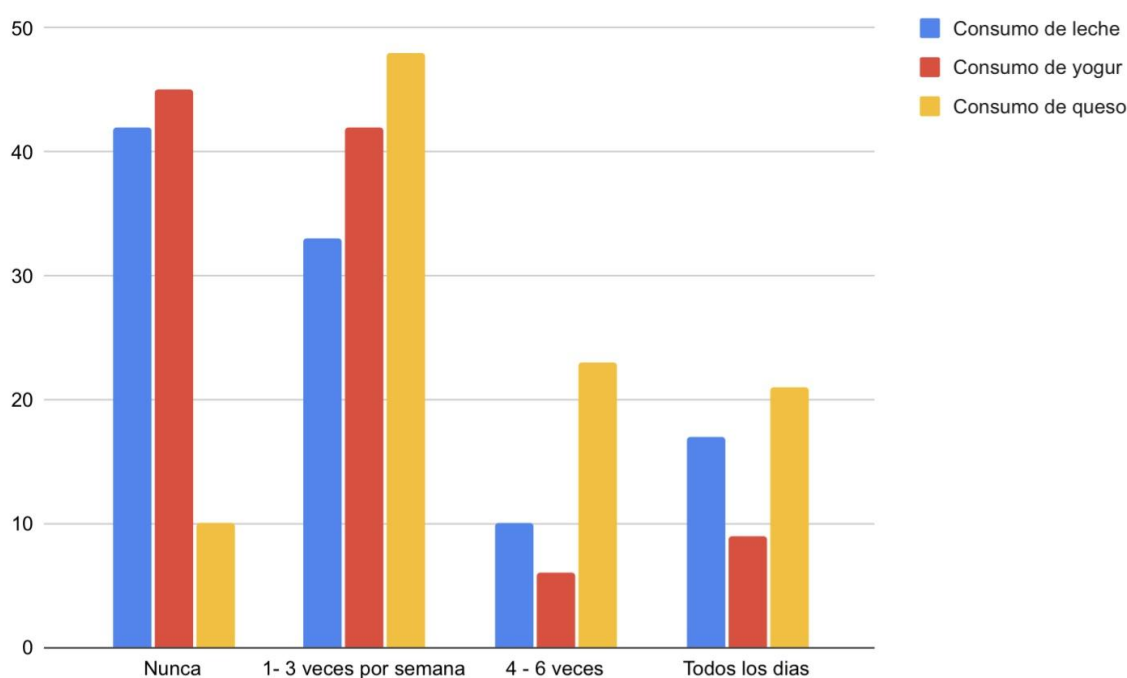
Tabla n°2. Características sociodemográficas de los encuestados

Edad (Años)	Frecuencia	Porcentaje (%)
1. 40-49	49	48
2. 50-59	28	27,5
3. 60-70	25	24,5
Total	102	100
Cuidad de residencia	Frecuencia	Porcentaje (%)
1. Vevey	18	17,6
2. Rivaz	6	5,9
3. Pully	12	11,7
4. Lausanne	20	19,6
5. Cully	4	3,9
6. SS sur morges	1	0,9
7. Corseaux	2	1,9
8. Chardonne	2	1,9
9. Renens	1	0,9
10. Essertes	2	1,9
11. Bussigny	1	0,9
12. Tour de Peilz	5	4,9
13. Bremlens	1	0,9
14. La sarraz	1	0,9
15. Etoy	2	1,9
16. Coppet	1	0,9
17. Bavois	1	0,9
18. Villars	1	0,9
19. Nyon	1	0,9
20. Payerne	1	0,9
21. Lutry	2	1,9
22. Crissier	2	1,9
23. Prilly	1	0,9
24. Crans	1	0,9
25. Paudex	1	0,9
26. Montreux	4	3,9
27. Chexbres	1	0,9
28. Jongny	1	0,9
29. SSaph Lavaux	1	0,9
30. Puidoux	2	1,9
31. Villette	1	0,9
32. Clarens	1	0,9
33. Glion	1	0,9
Total	102	100
Tipo de alimentación	Frecuencia	Porcentaje (%)
1. Omnivora	74	72,5
2. Lactovegetariana	16	15,7
3. Otra	12	11,7
Total	102	100

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a los productos lácteos se ha estudiado la frecuencia de consumo de la leche, el yogur y el queso. Se ha podido observar, con respecto al consumo de leche y yogur, que la mayoría de las participantes no los consumen nunca (41,1 y 44,1% respectivamente) o los consumen 1 a 3 veces por semana (32,3 % y 41,7% respectivamente). Asimismo, con respecto al consumo de queso, la mayoría lo consume de 1 a 3 veces por semana (47%) o 4 a 6 veces por semana (22,5%) (Ver gráfico n°1).

Gráfico n°1. Frecuencia de consumo de leche, yogur y queso. Fuente: Elaboración propia.



A su vez, se le ha preguntado a las participantes cuáles eran los momentos del día en el que consumían productos lácteos. A partir de los resultados obtenidos se ha podido destacar que el 15% respondió que consumía lácteos solamente en el almuerzo y la cena, un 14% únicamente en el desayuno y el 12% los consumía en todas las comidas (Ver tabla n°3).

Tabla n°3. Momentos del día que incluyen productos lácteos.

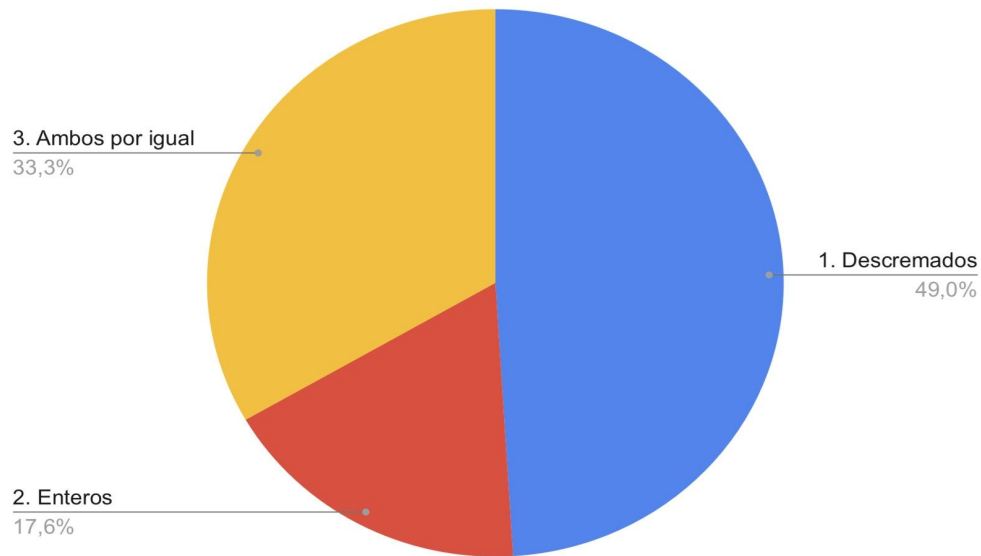
Fuente: Elaboración propia.

Momentos del día	Frecuencia	Porcentaje (%)
Con una opción		
Desayuno	14	13,7
Almuerzo	6	5,8
Colación	2	1,9
Merienda	0	0
Cena	1	0,9
Todas las comidas	12	11,7
Con dos opciones		
Desayuno - Almuerzo	6	5,8
Desayuno - Colación	3	2,9
Desayuno - Merienda	5	4,9
Desayuno - Cena	9	8,8
Almuerzo - Colación	1	0,9
Almuerzo - Merienda	3	2,9
Almuerzo - Cena	15	14,7
Colación - Cena	1	0,9
Con tres opciones		
Desayuno - Almuerzo - Merienda	2	1,9
Desayuno - Almuerzo - Cena	5	4,9
Desayuno - Colación - Merienda	1	0,9
Almuerzo - Merienda - Cena	5	4,9
Desayuno - Colación - Cena	1	0,9
Con cuatro opciones		
Desayuno - Almuerzo - Colación - Cena	3	2,9
Desayuno - Almuerzo - Merienda - Cena	7	6,8
Total	102	100

Por otro lado, se les ha preguntado a las participantes que especifiquen el tenor graso de los productos lácteos que consumen. Se ha podido constatar que la mayoría ha respondido que consumían productos lácteos descremados (Ver gráfico n°2).

Gráfico n°2. Tenor graso de productos lácteos.

Fuente: Elaboración propia

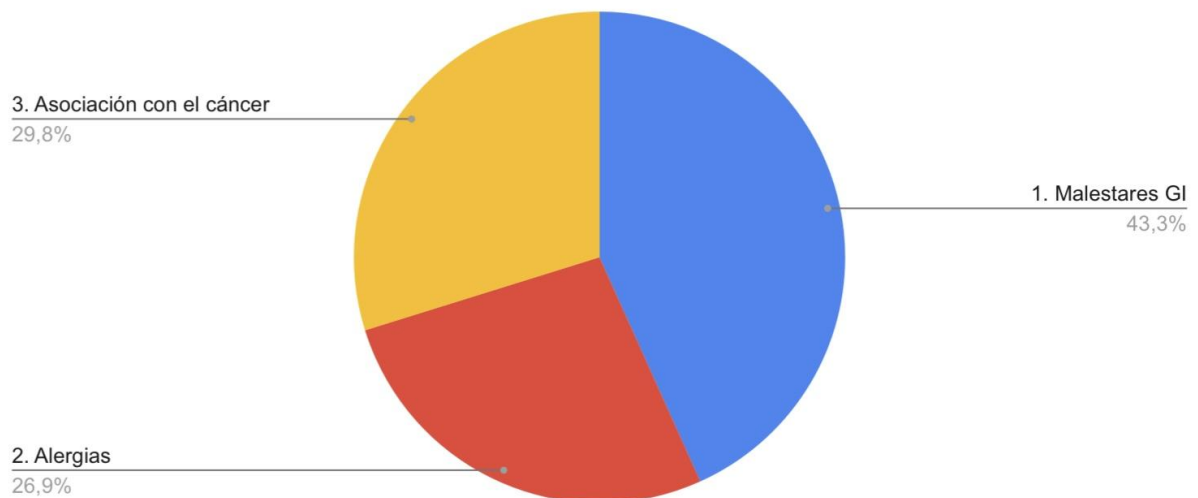


Además se les ha preguntado si alguna vez han considerado dejar de consumir este grupo de alimentos. Los resultados destacaron que el 50% de las participantes respondió que dejaría de consumir lácteos.

A su vez, se ha observado que un 43,3% de las participantes seleccionaron como principal razón por la cual dejarían de consumir productos lácteos, los malestares gastrointestinales como consecuencia del consumo de este grupo de alimentos (Ver gráfico n°3).

Gráfico n°3: Razones por las cuales se dejaría de consumir lácteos.

Fuente: Elaboración propia

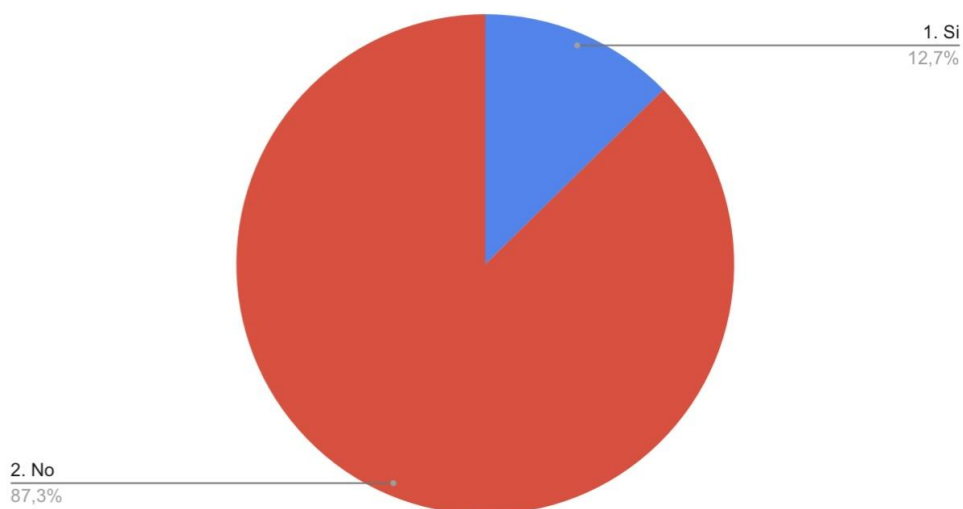


Asimismo se ha interrogado a las participantes acerca de si han recibido alguna vez a lo largo de sus vidas, un diagnóstico de cáncer de mama. El 87,3% ha respondido que nunca ha tenido esta patología y el 12,7% ha respondido que sí (Ver gráfico n°4).

Gráfico n°4: Diagnóstico de cáncer de mama.

Fuente: Elaboración propia

Diagnóstico de cancer de mama



Por otro lado, se observó que de las 13 participantes que habían recibido un diagnóstico de cáncer de mama, 12 consumen lácteos descremados y han considerado alguna vez dejar de consumir este grupo de alimentos. Asimismo 8 de las 13 mujeres asocian el consumo de lácteos con el cáncer (Ver tablas n°4 y n°5).

Tabla n° 4. Mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y su consumo de lácteos.

Fuente: Elaboración propia

Mujeres diagnosticadas con cancer de mama				
Consumo de lacteos	Nunca	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Leche	12	0	0	1
Yogur	5	5	2	1
Queso	4	6	2	1
Tenor graso				
Enteros				1
Descremados				12
Por igual				0
Abandono del consumo de lacteos				
Si				12
No				1
Motivo por el cual se dejaría de consumir lacteos				
Malestares gastrointestinales				1
Alergias				0
Asociación con el cancer				8
Todas las anteriores				4
No tomaría esa decisión				0

Tabla n° 5. Mujeres sin diagnóstico de cáncer de mama y su consumo de lácteos.

Fuente: Elaboración propia

Mujeres diagnosticadas sin cancer de mama				
Consumo de lacteos	Nunca	1-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
Leche	30	33	10	16
Yogur	40	37	4	8
Queso	6	42	21	20
Tenor graso				
Enteros				17
Descremados				38
Por igual				34
Abandono del consumo de lacteos				
Si				39
No				50
Motivo por el cual se dejaría de consumir lacteos				
Malestares gastrointestinales				27
Alergias				11
Asociación con el cancer				6
Todas las anteriores				13
No tomaría esa decisión				32

Paralelamente se les ha preguntado sobre sus antecedentes familiares con cáncer de mama y se ha encontrado como resultados que el 63% de las participantes no tenía antecedentes familiares de esta patología mientras que el 37% ha respondido que sí.

Acerca del conocimiento que tenían estas mujeres sobre una patología tan frecuente como el cáncer de mama, se las ha interrogado acerca de cuáles de los factores de riesgo podrían favorecer el desarrollo de esta patología. Se incluyeron los siguientes factores de riesgo: la edad, la genética, la menopausia, el uso de terapia hormonal sustitutiva (THS), el sobrepeso, un estilo de vida sedentario, el consumo de productos lácteos descremados, el consumo de productos lácteos enteros, el consumo de alcohol y el tabaquismo. Al haber sido una pregunta de elección múltiple, se ha estudiado el porcentaje de cada factor en particular independientemente de si se fueron seleccionados de forma individual o junto a otros factores de riesgo. Se ha observado entre los factores de riesgo más elegidos un 96% seleccionó a la genética, un 62% el uso de terapia hormonal sustitutiva, un 50% un estilo de vida sedentario, un 55% el consumo de tabaco y el 44% el consumo de alcohol. Cabe destacar que de las respuestas obtenidas el 10% seleccionó a todos los ítems como factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama.

Por último, se les ha preguntado a aquellas mujeres que han sufrido de cáncer de mama, si han modificado su consumo de productos lácteos ya sea en su tenor graso, en la cantidad consumida o si su consumo continuó siendo el mismo a pesar del diagnóstico de esta patología. Se ha observado que de las 13 participantes que han sido diagnosticadas 4 modificó la cantidad de productos lácteos consumidos, 6 modificó el tenor graso y un 3 no modificó su consumo (Ver tabla n°6).

4. Discusión

El cáncer es una patología que, como se ha visto a lo largo de este trabajo, está en alza en nuestra sociedad, teniendo consecuencias devastadoras en la salud pública y en la calidad de vida de las personas. Se ha visto en los últimos años que no solamente el cáncer es una de las patologías que más muertes causa en el mundo sino que se le está otorgando a la alimentación por fin, la importancia que merece. ¿Cuál es el tipo de alimentación con mayores efectos protectores contra las enfermedades no transmisibles como el cáncer? Todavía no hay una respuesta concisa para esta pregunta pero cada vez más estudios empiezan a compartir opiniones similares al respecto. Como se ha dicho anteriormente, diversos estudios investigaron la existencia de una posible relación entre los productos lácteos y el desarrollo de cáncer de mama, lo que explica el tema elegido por la autora.

En primer lugar, si bien la mayoría de las participantes afirmaron llevar una alimentación de tipo omnívora (72,55%), el 15,7% llevan una alimentación de tipo lactovegetariana. Un estudio publicado por el REMP (Recherches et Études des médias publicitaires) denominado MACH consumer 2020, observó que hay un aumento constante de la población vegetariana en Suiza. Se estima que un cuarto de la población suiza afirma haber reducido su consumo de productos de origen animal clasificándolos como flexitarianos. Esto podría explicar los resultados que se han obtenido a partir de este trabajo (17).

Por otro lado, con respecto al consumo de productos lácteos un 43,3 % de las participantes dejarían de consumir lácteos debido a malestares gastrointestinales. Esto podría asociarse con la intolerancia a la lactosa (IL), una enfermedad caracterizada por borborigmos, meteorismo, dolor abdominal, flatulencia, náusea, vómito y diarreas ocasionales luego de la ingesta de leche y sus derivados ocasionada por la deficiencia de la digestión de la enzima lactasa. Un estudio realizado por Martínez Vasquez et al. explica que este padecimiento es más frecuente de lo que se imagina y su prevalencia depende sobre todo de cada continente del planeta. Este estudio explica que esta patología se encuentra presente en el 15% de la población europea, en el 50% de los americanos, en el 70% de los asiáticos y en el 100% de los africanos. A su vez afirma que la deficiencia de la digestión de la lactasa hace parte de la fisiología normal del organismo ya que a medida que vamos creciendo, los niveles de lactasa van disminuyendo. Esto se debe a que en la niñez los niveles de lactasa son elevados con el objetivo de digerir con facilidad la lactosa contenida en la leche materna. Es importante destacar que la presencia de malestares gastrointestinales no necesariamente está asociada con la IL pero que sí habría que tenerla en cuenta (18).

A su vez, un 30 % de las participantes seleccionaron la asociación entre los productos lácteos con el cáncer. Este porcentaje podría estar relacionado con el hecho de que las mujeres no

solamente se preocupan cada vez más acerca de esta patología, sino que tienen en cuenta el impacto que tiene la alimentación en el desarrollo de enfermedades como el cáncer. Cabe destacar que de las 13 participantes que recibieron un diagnóstico de cáncer de mama a lo largo de su vida, 8 asociaron el consumo de productos lácteos con el cáncer y 12 han considerado dejar de consumir este grupo de alimentos.

Un estudio realizado por Deossa Restrepo et al. afirma que el 30-35% de las causas del cáncer se atribuyen a la alimentación. A su vez, comenta que ante un nuevo diagnóstico o recidiva de la enfermedad los participantes del estudio afirman que cambiarían su alimentación disminuyendo el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas como los productos cárnicos y lácteos aumentando el consumo de frutas y verduras (19).

Continuando con el consumo de los productos lácteos, se pudo observar que el consumo de leche y de yogur no es tan frecuente como el del queso. Esto podría deberse a que a nivel cultural, Suiza es un país gran consumidor de queso ya que entre sus comidas tradicionales se encuentran la Fondue y la Raclette que son a base de queso (20). En 2019 ha salido el informe más importante del país sobre el consumo de alimentos, hábitos alimentarios y actividad física llamado MenuCH, si bien en este informe no se estudió la frecuencia semanal ni las comidas del día en el que se consumen productos lácteos, se estudió la cantidad consumida por día por persona. Se ha podido observar que se consume en promedio 50 g/d de queso de pasta semidura y dura por persona, lo cual representa más de lo recomendado por la Sociedad Suiza de Nutrición (SSN) que recomienda 30 g/d. Por otro lado, con respecto a la leche y el yogur se estima que se consume 1 dl/d por persona de leche y 53 g/d de yogur por persona. Contrariamente al queso, estos productos se encuentran disminuidos con respecto a las recomendaciones diarias donde se recomienda 2 dl/d de leche y entre 150 y 200 g/d de yogur (21).

Con respecto a los factores de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama, la mayoría de las participantes (96%) seleccionaron, únicamente o junto a otros factores, la genética. Según el Instituto Nacional del Cáncer (NIH) existen dos tipos de genes llamados BRCA1 y BRCA2 conocidos también bajo el nombre de « genes supresores de tumores ». Naturalmente cada persona los hereda a través de sus padres pero la problemática comienza cuando se heredan las variantes dañinas de estos genes, es decir que sufrieron mutaciones patógenas (22).

Si bien es un factor importante a tener en cuenta para esta patología, es necesario indagar también sobre el concepto de la epigenética. Según un estudio realizado por Hernando Requejo et al. la epigenética puede ser modificada con la alimentación teniendo un impacto negativo o positivo contra las enfermedades como el cáncer. Es por eso que una alimentación saludable basada mayoritariamente en alimentos de origen vegetal rica en micronutrientes como los folatos, los polifenoles, el selenio, los isotiocianatos y la vitamina D puede tener un efecto protector contra el desarrollo de cáncer (23).

Un concepto fundamental que no debe dejar de mencionarse a la hora de investigar sobre la incidencia del desarrollo cáncer de mama es el factor hormonal. Como se mencionó anteriormente 62% de participantes seleccionaron al uso de anticonceptivos orales como posible factor para el desarrollo de esta patología. Esta relación podría tener que ver con el contenido de estrógeno y progesterona de los anticonceptivos que, a pesar de ser sintetizadas de forma natural por el organismo, podrían tener un efecto proliferativo de las células cancerígenas (24).

Por otro lado, los niveles de estrógeno en sangre no solamente pueden estar aumentados por el uso de anticonceptivos orales sino que también pueden estar influenciados por el tipo de alimentación del individuo. Khoda Rahmi et al. analizaron diferentes estudios y encontraron que varios de ellos afirman que una alimentación rica en grasas podría tener una relación estrecha con el desarrollo de cáncer de mama. Esto podría deberse a que las grasas ingeridas aumentan la producción de estrógeno endógeno, pero la pregunta es: ¿Qué tipo de grasas son aquellas que están relacionadas con este perfil hormonal de alto riesgo? Aunque todavía no se haya llegado a una conclusión consistente, otros estudios mostraron que por un lado, los ácidos grasos saturados que provienen de alimentos de origen animal podrían justamente aumentar la síntesis de estrógeno endógeno y que por ende, disminuir su consumo podría, además de prevenir enfermedades coronarias, prevenir también el desarrollo de cáncer. Por otro lado, otros estudios explican que el consumo de alimentos de origen vegetal ricos en ácidos grasos insaturados como el omega 3 y el omega 6 podrían tener un efecto protector contra el cáncer de mama (25).

Además, cuando se les ha preguntado a las participantes sobre los factores de riesgo del cáncer de mama, se ha observado que entre los menos seleccionados se encontraron la edad y la menopausia, el sobrepeso y la obesidad, un estilo de vida sedentario, el consumo de alcohol y tabaquismo. Un estudio realizado por Peña García et al. demostraron que los factores de riesgo más importantes a tener en cuenta para el desarrollo del cáncer de mama se encontraron entre otros, la edad y la menopausia, la obesidad y el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo de alcohol (26).

En cuanto a los resultados obtenidos sobre el tenor graso de los productos lácteos consumidos, la mitad de las participantes afirman consumir descremados. Con respecto a las mujeres que fueron diagnosticadas con cáncer de mama (12,7%), 12 participantes afirman consumir lácteos descremados y 6 aclaran haber modificado el tenor graso de los lácteos consumidos a raíz de su diagnóstico. Como se ha mencionado anteriormente la pirámide alimentaria recomendada por la Sociedad de Nutrición Suiza, establece una recomendación de 3 porciones de productos lácteos diarios pero no hace referencia al tenor graso. Si bien estas recomendaciones coinciden con aquellas de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a las porciones

recomendadas, la OMS especifica además que se sugiere consumir productos lácteos descremados (27). Cabe destacar que como se ha mencionado anteriormente, la ingesta de lácteos enteros podría estar relacionada con un incremento de la mortalidad de las mujeres ya diagnosticadas con cáncer de mama (11).

A su vez Campbell et al. realizaron un estudio llamado « El estudio de China » donde analizaron el impacto del consumo de productos de origen animal de la alimentación en general en la salud. Entre los diferentes estudios que llevaron a cabo, encontraron que, al igual que el estudio anterior, que podría existir una relación entre un perfil hormonal elevado y el cáncer de mama. Explican que el cáncer de mama es un tipo de cáncer que es altamente influenciado por las hormonas y que el exceso de estrógeno y progesterona podría estar más elevado en las mujeres que consumen muchos alimentos de origen animal y pocos alimentos de origen vegetal. Al tener un exceso de estas hormonas en el organismo, la menstruación llega de forma temprana y la menopausia de forma tardía alargando el periodo de reproducción y por ende de hormonas sexuales circulantes que pueden favorecer el desarrollo de cáncer (28).

Para continuar con el factor hormonal y el cáncer es importante también hacer referencia de un estudio realizado por Fraser et al. donde explica que podría haber una relación entre el cáncer de mama y el consumo de leche de vaca, debido a dos factores. Por un lado, la cantidad de hormonas sexuales que se encuentran en la leche son elevadas ya que, el 75% de las vacas lecheras se encuentran embarazadas en el momento de ser ordeñadas, y por otro lado, el cáncer de mama es un tipo de cáncer que responde con facilidad a las hormonas del organismo. La hormona que puede estar involucrada en esta cuestión, es la hormona del factor de crecimiento (IGF-1) ya que, al ser destacada entre las hormonas que contiene la leche, provoca un aumento de su concentración en sangre en aquel individuo que la consuma.

Es importante destacar que los investigadores no niegan las cualidades nutricionales que presenta la leche, sino que es un alimento que debe ser consumido con mayor precaución y que es importante el desarrollo de estudios científicos que investiguen al respecto para poder brindar mayor información (10). Cabe destacar que las investigaciones mencionadas anteriormente si bien no pueden compararse con el presente trabajo ya que utilizan diferente metodología de investigación, pueden aportar información adicional que permiten tener una visión más global sobre esta temática tan compleja.

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, si bien se obtuvo información acerca de la frecuencia de consumo de productos lácteos, se puede mencionar la falta de información acerca del tamaño de las porciones de los productos lácteos consumidos por las participantes. Por otro lado, también se puede destacar que, al ser una temática novedosa y bastante controversial, resultó de gran dificultad encontrar estudios similares a este trabajo para poder compararlos entre sí. Por último otra limitación que se puede mencionar es el tamaño de la muestra y que al no ser un muestreo probabilístico, no se puede generalizar resultados.

5. Conclusiones

A partir del análisis de los resultados se puede afirmar que se ha llegado totalmente a cumplir los objetivos planteados al inicio de éste trabajo ya que se pudo describir el consumo de leche de vaca y productos lácteos de la población en estudio e investigar acerca de su conocimiento sobre su posible relación con el cáncer de mama.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre el consumo de productos lácteos, en primer lugar se ha visto mayor consumo de productos lácteos descremados, siendo los quesos los más elegidos. Por otro lado, se puede observar que un 30% de las participantes asocia al consumo de productos lácteos con el cáncer pero que la mayoría lo asocia con la genética o con el uso de terapia de reemplazo hormonal (96% y 62%, respectivamente). Por último, 13 de las participantes recibieron un diagnóstico de cáncer de mama, de las cuales 12 de ellas consumen productos lácteos descremados y 8 asociaron a este grupo de alimentos con el cáncer.

Los resultados obtenidos a partir de esta investigación demostraron que si bien las mujeres afirman conocer la posible relación entre el consumo de productos lácteos y el desarrollo de cáncer, manifiestan consumir este grupo de alimentos aun habiendo recibido un diagnóstico de cáncer. A su vez, aquellas mujeres que dejarían de consumir productos lácteos, la mayoría apunta a los malestares gastrointestinales como principal motivo.

También nos aporta información sobre la frecuencia de consumo de los lácteos de esta población y sus hábitos en cuanto a los diferentes productos y su tenor graso. A pesar de que Suiza se caracteriza por ser un país productor de lácteos, el consumo especialmente de la leche fluida viene disminuyendo.

Asimismo, este estudio podría ser de gran ayuda a otras investigaciones y prácticas clínicas para profundizar ciertos conceptos sobre la nutrición humana y la salud.

Actualmente es complicado llegar a una misma conclusión ya que este tema todavía da lugar a infinitos debates y es por eso que es importante mantenerse siempre actualizados y abiertos a nuevos paradigmas que van surgiendo o cambiando a partir de nuevas investigaciones científicas.

6. Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Cáncer: Datos y cifras (Internet). 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
2. Civetta M, Civetta J. Carcinogénesis Salud pública México. SciELO. 2011. 53(5): 405-414. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342011000500008&lng=es
3. World Health Organization (WHO). Breast cancer now the most common form of cancer: WHO taking action (Internet). 2021. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/03-02-2021-breast-cancer-now-most-common-form-of-cancer-who-taking-action#>
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). División de prevención y control del Cáncer (Internet). 2020. Disponible en: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm
5. World Health Organization (WHO). GLOBOCAN: Estimated age-standardized incidence and mortality rates (World) in 2020, breast, females, all ages (Internet). 2020. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/>
6. L'Office fédéral de la statistique (OFS). Le cancer en Suisse, rapport 2015: État des lieux et évolutions (Internet). 2016. Disponible en: https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/maladies/cancer.ass_etdetail.350146.html
7. SwissInfo. Suiza y España tienen la esperanza de vida más alta en Europa (Internet). 2018. Disponible en: https://www.swissinfo.ch/spa/expectativa-de-vida_suiza-y-españa-tienen-la-esperanza-de-vida-más-alta-en-europa/44508798
8. Bodmer A, Feller A, Bordoni A, Bouchardy C, Dehler S, Ess S, Levi F, Konzelmann I, Rapiti E, Steiner A, Clough-Gorr K.M, the NICER Working Group. Breast cancer in younger women in Switzerland 1996-2009: A longitudinal population-based study.

- Elsevier. 2014;112-117(0960-9776). Disponible en: https://www.swissinfo.ch/fre/santé_dépister-le-cancer-du-sein-plus-tôt-pour-les-femmes-à-risque/45268402
9. SwissInfo. Dépister le cancer du sein plus tôt pour les femmes à risque (Internet). 2019. Disponible en: https://www.swissinfo.ch/fre/santé_dépister-le-cancer-du-sein-plus-tôt-pour-les-femmes-à-risque/45268402
 10. Fraser G.E, Jaceldo-Siegl K, Orlich M, Mashchak A, Sirirat R, Knutsen S. Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded milks. *International Journal of Epidemiology*. 2020;Vol. 49, No. 5. Page 1526–1537. Disponible en: <https://academic.oup.com/ije/advance-article-abstract/doi/10.1093/ije/dyaa007/5743492>
 11. Kroenke CH, Kwan ML, Sweeney C, Castillo A, Caan BJ. High- and low-fat dairy intake, recurrence, and mortality after breast cancer diagnosis. *Journal of the National Cancer Institute*. 2013;105:616–23. Disponible en: <https://academic.oup.com/jnci/article/105/9/616/986948>
 12. McCann S, Hays J, Baumgart C, Weiss E, Yao S, Ambrosone C. Usual Consumption of Specific Dairy Foods Is Associated with Breast Cancer in the Roswell Park Cancer Institute Data Bank and BioRepository. *Current Developments in Nutrition*. March 2017.Vol 1;Issue 3. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5998914/>
 13. Walter C. Willett, M.D, Dr.P.H., and David S. Ludwig, M.D., Ph.D. Milk and health. *N Engl J Med*. 2020. 382:644-654. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1903547>
 14. Kaluza J, Komatsu S, Lauriola M, Harris H.R, Bergkvist L, Michaëlsson K, Wolk A. Long-term consumption of non-fermented and fermented dairy products and risk of breast cancer by estrogen receptor status: Population-based prospective cohort study. *Clinical Nutrition Journal*. 2020. ISSN 0261-5614. Disponible en: [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(20\)30469-6/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(20)30469-6/fulltext)

15. Shin W-K, Lee H-W, Shin A, Lee J, Kang D. Milk Consumption Decreases Risk for Breast Cancer in Korean Women under 50 Years of Age: Results from the Health Examinees Study. MDPI. 2019;12(1):32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12010032>

16. Sampieri R. H, Collado C.F, Baptista Lucio M.P. Metodología de la investigación. Mc Graw-Hill/ Interamericana editores. México. 2014. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

17. SwissVeg. Sondage à propos des végétariens et des végans de Suisse (Internet). 2020. Disponible en : https://www.swissveg.ch/sondage_veg?language=fr

18. Martinez Vazquez S.E, Nogueira de Rojas J.R, Remes Troche J.M, Coss Adame E, Rivaz Ruiz R, Uscanga Dominguez L.F. Importancia de la Intolerancia de la Lactosa en individuos con síntomas gastrointestinales. 2020. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S037509062030046X?token=2F6226EF8D0E95497BCC950DD6FDAC59E7FF55751AC4046803B5242BC2CFA3BFA07C42127329C DCFEDDF10C72363A442&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210818073201>

19. Deossa Restrepo G. C, Castañeda Gaviria L, Restrepo Betancur. Cambios en la alimentación de pacientes con recurrencia de cáncer. 2020. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1148/209>

20. MySwitzerland. Cuisine typique (Internet). Disponible en: <https://www.myswitzerland.com/fr-ch/planification/vie-pratique/coutumes-et-traditions/cuisine-typique/>

21. Office Fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Enquête Nationale sur l'alimentation MenuCH (Internet). 2021. Disponible en: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>

22. Instituto Nacional del Cáncer (NIH). Mutaciones en el gen BRCA: El riesgo de cáncer y las pruebas genéticas (Internet). 2020. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/genetica/hoja-informativa-brca>

23. Hernando Requejo O, García de Quinta H, Rubio Rodriguez M. C. Nutrición como factor epigenético regulador del cáncer (Internet). 2019. Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/files/2975/CO-WM-02810-01.pdf>
24. Instituto Nacional del Cáncer (NIH). Píldoras anticonceptivas y el riesgo de cáncer (Internet). 2018. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/hormonas/hoja-informativa-pildoras-anticonceptivas#r4>
25. Khodarahmi M, Azadbakht L. La asociación entre diferentes tipos de ingesta de grasas y el riesgo de cáncer de mama en mujeres. 2014. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3915474/#!po=5.35714>
26. Peña García Y , Maceo González M, Ávila Céspedes D , Utria Velázquez L , Más López Y. Factores de riesgo para padecer cáncer de mama en población femenina. 2017. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342017000400008
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación Sana (Internet). 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
28. Campbell T. C, Campbell T.M. The China Study. BenBella Books, Dallas. United States, 2006.

7. Anexos

Anexo 1: Encuesta electrónica (versión español)

Consumo de lácteos y su conocimiento acerca del cáncer de mama en mujeres del Cantón de Vaud, Suiza.



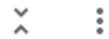
Hola!

Mi nombre es Margaux Brélaz y actualmente estoy realizando mi Trabajo Final de Carrera para el título de grado Licenciatura en Nutrición, en la Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.

Es por ello que si tenés entre 40 a 70 años de edad y residís en el Cantón de Vaud en Suiza, te invito a responder a la siguiente encuesta.

¡Desde ya muchas gracias por su participación!

Consentimiento informado



Al dar su consentimiento, acepta de participar a la siguiente encuesta que permitirá llevar a cabo el trabajo final de carrera: "Consumo de lácteos en población suiza femenina entre 40 a 70 años y su conocimiento acerca del cáncer de mama".

En todos los casos, la encuesta será anónima y se protegerá la confidencialidad de los datos recolectados resguardando la privacidad de las personas. Le informamos que su participación es completamente voluntaria, no recibirá ningún tipo de retribución económica por ella y tiene el derecho de negarse a participar.

La encuesta le demorará 10 minutos en completarla.

Usted da su consentimiento? :

Si

No

Email de contacto

Texto de respuesta corta

1. Edad *

40 - 49

50 - 59

60 - 70

2. ¿En qué ciudad del Cantón de Vaud reside? *

Texto de respuesta corta

3. ¿Cómo es su alimentación actual?

- Omnívora/mixta
- Lactoovovegetariana
- Otra

4. Frecuencia de consumo de productos lácteos *

	Nunca	1-3 veces por sem...	4-6 veces por sem...	Todos los días
Leche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yogur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ¿En qué momentos del día suele incluir productos lácteos?

- Desayuno
- Colación
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- En todas las comidas

6. Los productos lácteos que consume, se caracterizan por ser: *

- Enteros
- Descremados
- Consumo de ambos en forma indistinta

7. ¿Alguna vez consideró dejar de consumir lácteos? *

- Si
- No

8. ¿Por qué tomaría esa decisión? *

- Malestares gastrointestinales
- Alergias
- Por su asociación con el cáncer
- Todas las anteriores
- Nunca tomaría esa decisión

9. ¿Ha sido diagnosticada con cáncer de mama? *

- Si
- No

10. ¿Presenta antecedentes familiares de cáncer de mama? *

- Si
- No

11. Marque cual de los siguientes factores considera usted que puede representar un factor de riesgo para el desarrollo del cáncer de mama

- Edad
- Genética y antecedentes familiares
- Menopausia
- Uso de TRH (Terapia de reemplazo hormonal)
- Sobrepeso - Obesidad
- Sedentarismo
- Consumo de lácteos enteros
- Consumo de lácteos descremados
- Consumo de alcohol
- Tabaquismo

12. En caso de haber sido diagnosticada con cáncer de mama ¿Ha modificado su consumo de lácteos en alguna de las siguientes características a partir del diagnóstico?

- Contenido graso
- Cantidad consumida
- Mi consumo sigue siendo el mismo
- Otro
- Nunca fui diagnosticada

Anexo 2: Encuesta electrónica versión original en francés

Consommation de produits laitiers chez la population féminine suisse et leurs connaissances sur le cancer du sein



Salut!

Je m'appelle Margaux Brélaz et je suis actuellement en train de réaliser mon projet de diplôme final pour mon Bachelor en Nutrition et Diététique, à l'Université de Belgrano, Buenos Aires, Argentine.

C'est pourquoi si vous avez entre 40 et 70 ans et que vous résidez dans le canton de Vaud en Suisse, je vous invite à répondre à l'enquête suivante.

Merci d'avance pour votre participation!

Consentement mutuel



En donnant votre accord, vous acceptez de participer à l'enquête suivante qui me permettra de réaliser mon projet de diplôme final: "La consommation de produits laitiers chez les femmes entre 40 et 70 ans du Canton de Vaud de la Suisse et leurs connaissances sur le cancer du sein".

Dans tous les cas, l'enquête sera anonyme et la confidentialité des données collectées sera protégée, en préservant la vie privée des individus. Nous vous informons que votre participation est entièrement volontaire, vous ne recevrez aucun type de compensation économique pour cela et vous avez le droit de refuser d'y participer.

L'enquête vous prendra 10 minutes.

¿Donnez-vous votre consentement?

Oui

Non

Email de contact

Texto de respuesta corta

1. Âge *

40 - 49

50 - 59

60 - 70

2. ¿Dans quelle ville du canton de Vaud résidez-vous?

Texto de respuesta corta

3. ¿Quelle est votre alimentation actuelle?

- Omnivore/Mixte
- Lactovégétarienne
- Autre

4. Fréquence de consommation de produits laitiers *

	Jamais	Entre 1 à 3 fois par...	Entre 4 à 6 fois par...	Tous les jours
Lait	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yaourt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fromage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ¿Dans quels moments de la journée incluez-vous habituellement des produits laitiers?

- Petit Déjeuner
- Collation
- Déjeuner
- Goûter
- Dîner
- À tous les repas

6. Les produits laitiers que vous consommez sont plutôt:

- Entiers
- Écrémés
- C'est égal

7. ¿Avez-vous déjà envisagé d'arrêter la consommation de produits laitiers?

- Oui
- Non

8. ¿Pourquoi prendriez-vous cette décision?

- Troubles gastro-intestinaux
- Allergies
- Pour son association avec le cancer
- Toutes les options précédentes
- Je ne prendrais jamais cette décision

9. ¿Avez-vous déjà reçu un diagnostic de cancer du sein?

- Oui
- Non

10. ¿Avez-vous des antécédents familiaux de cancer du sein? *

Oui

Non

11. Selon vous, lesquels des facteurs suivants peuvent représenter un risque de développement d'un cancer du sein?

Âge

Génétique et antécédents familiaux

Ménopause

Utilisation du THS (Traitement Hormonal Substitutif)

Surpoids et obésité

Mode de vie sédentaire

Consommation de produits laitiers entiers

Consommation de produits laitiers écrémés

Consommation d'alcool

Tabac

12. En cas de diagnostic de cancer du sein, ¿Votre consommation de produits laitiers a-t-elle été modifiée dans l'une des caractéristiques suivantes depuis le diagnostic?

Teneur en matières grasses

Quantité consommée

Ma consommation reste la même

Autre

Je n'ai jamais été diagnostiqué