

UNA DIETA EQUILIBRADA PUEDE PREVENIR VARIOS TIPOS DE CÁNCER

Cómo retomar una alimentación saludable después de las vacaciones

Hay que preferir frutas y verduras, aumentar la ingesta de agua y restringir el consumo de alimentos procesados.

Guía de alimentación sana

Por muchos años se utilizó una pirámide alimentaria para enseñar qué debía incluir nuestra dieta. Ese modelo cambió, explica Julia Iriondo, jefa de Nutrición de FALP: "La pirámide tenía en la base a los cereales, arroces, papas y masas, dando a entender que había que consumirlos en mayor cantidad. La nueva fórmula circular está ordenada por la prioridad de cada grupo de alimentos. Las frutas y verduras debieran ser la mitad de lo que comemos en el día y se reducen los cereales e hidratos de carbono. La pirámide tampoco incluía la actividad física ni hacía hincapié en los alimentos restringidos".



Evita estos alimentos



Las vacaciones pueden ser sinónimo de relajación en todo sentido. También en los hábitos alimenticios y de actividad física. Volver a la rutina cuesta, pero es también una oportunidad para enfocarnos en una alimentación sana a largo plazo, que garantice no solo mantener un peso saludable, sino que también la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad, incluidos algunos tipos de cáncer.

Por ello, escoger lo que se come es la clave. La guía de alimentación del Ministerio de Salud recomienda que, al menos la mitad de los alimentos que se comen al día, correspondan a frutas y verduras, e incluye en menor proporción el consumo de granos, lácteos, carnes (blancas, esencialmente), leguminosas y huevos (ver ilustración).

El ejercicio físico diario y beber abundante agua también son parte de una rutina saludable.

"Hay alimentos que deben restringirse, como las carnes rojas y carnes procesadas, que están relacionadas con el cáncer colorrectal. También se deben evitar las grasas saturadas, harinas y azúcares refinados, que se vinculan con obesidad y resistencia insulínica, condiciones asociadas al desarrollo de cáncer gastrointestinal, renal, de endometrio y de mama. El alcohol también se relaciona con cánceres gastrointestinales, de boca, laringe y mama", explica la Dra. Loreto Moreira, jefa del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP.

La nutrióloga recomienda privilegiar alimentos frescos, como verduras y frutas, leguminosas, semillas, carnes magras, especialmente blancas, y optar por preparaciones saludables como a la cacerola o plancha. Y agrega que "gran cantidad de evidencia relaciona el alto consumo de frutas y verduras con la reducción de distintos tipos de cáncer, especialmente del tubo digestivo. El consumo de frutas y verduras



Dra. Loreto Moreira, jefa del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP.



Julia Iriondo, jefa de Nutrición de FALP.

otorgaría protección contra el cáncer a través del aporte de compuestos anticarcinogénicos, tales como antioxidantes (principalmente carotenoides, vitamina C y E), ácido fólico, flavonoides e inhibidores de las proteasas."

La nutricionista Julia Iriondo, jefa de Nutrición de FALP, aconseja optar por una alimentación lo más casera y menos procesada posible. Los procesados son la gran parte de los alimentos que compramos en el mercado, que provienen de una industria alimentaria. Galletas, golosinas, enlatados, embutidos,

salsas, jugos y bebidas son algunos ejemplos.

"Hay que disminuirlos lo más posible, porque aportan exceso de grasas y azúcares, lo que predispone al aumento de peso y todas las alteraciones metabólicas que esto conlleva, como resistencia a la insulina y diabetes", explica.

La obesidad y el sobrepeso son un factor de riesgo para el desarrollo de tumores cancerígenos. "Se piensa que los niveles elevados de insulina en sangre (resistencia insulínica), que caracterizan al periodo anterior a la aparición de la diabetes, estimulan determinados procesos metabólicos que favorecen la proliferación celular y, por tanto, el desarrollo de un cáncer. Además, la persistencia durante años de niveles elevados de glucosa en sangre (diabetes no diagnosticada o no controlada) se asocia al mayor grado de inflamación de los diabéticos. El término inflamación se relaciona con la secreción aumentada de sustancias que inducen inflamación a nivel celular, lo que aumentaría el riesgo de mutaciones; es decir, producción de células cancerígenas", detalla la Dra. Moreira.

BUENOS HÁBITOS

Para retomar o iniciar hábitos alimenticios saludables, la nutricionista Julia Iriondo recomienda planificar una pauta semanal de acuerdo a sus propias realidades. "Hay personas que funcionan cocinando un día por toda la semana o bien que cocinan para la cena y aprovechan de dejar listo el almuerzo del día siguiente. Lo importante es estructurarse y organizar las compras de insumos saludables", explica.

Otra de sus recomendaciones es manejar las porciones. "Hay que comer de todos los grupos sin pasarse de las porciones que dependen de cada persona, su peso, estatura y actividad física. Una persona sedentaria debería consumir unas cuatro o cinco porciones de cereales como máximo y unas 1.800 calorías por día. En el pan, media hallulla es una porción de cereal", detalla.

Importante también es preferir los alimentos en sus versiones integrales. "Su fibra mejora la digestión, hace que la absorción de los nutrientes sea más lenta y, por lo tanto, disminuye la velocidad en que aumenta la glicemia, así que las harinas o alimentos integrales son bastante recomendables para las personas que tienen diabetes o resistencia a la insulina, que es un alto porcentaje de la población", dice Julia Iriondo.

Y no hay que olvidarse de los dos litros de agua diarios (que pueden ser también en forma de infusiones) y del ejercicio físico.

"Si no hay tiempo para ir al gimnasio, una opción es bajarse una estación de metro o parada de micro antes, caminar lo más posible, subir y bajar las escaleras. Todo ese ejercicio que no vemos puede llegar a ser hasta el 30% del gasto energético total del día", argumenta la especialista, que también recomienda comer cuatro veces al día e incluir colaciones saludables, como frutas y yogures.

"Llevando una dieta saludable, puede haber menos retención de líquidos, más energía, te sientes más liviano, incluso la piel se ve mejor. Esos cambios se observan desde las primeras semanas y pueden ser un estímulo para seguir el camino de una dieta equilibrada", finaliza la nutricionista de FALP.

Circunferencia de la cintura



El exceso de grasa abdominal es uno de los factores del Síndrome Metabólico (SM) que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular.

¿Cómo se mide? De pie, con una huincha flexible y al final de una exhalación, se busca por el costado el punto medio entre el hueso más prominente de la cadera y el borde inferior de las costillas (habitualmente corresponde a la altura del ombligo).

Valores de riesgo:
Mujeres: más de 88 cm.
Hombres: más de 102 cm.

IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una herramienta utilizada para evaluar el estado nutricional de una persona, según una clasificación establecida por la OMS.

¿Cómo se calcula?

Ejemplo:

$$\frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA X ALTURA}} = \frac{61 \text{ kg.}}{1.59 \times 1.59} = 24,1$$

El resultado obtenido se compara con la siguiente tabla:

	IMC	Riesgo de enfermedades
Normal	Entre 18.5 y 24.9	Promedio
Sobrepeso	Entre 25 y 29.9	Levemente aumentado
Obesidad	30 o más	Aumentado

*Clasificación para personas adultas.

NÚMEROS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

600 GRAMOS

diarios o 5 porciones, al menos, de frutas y verduras se deben consumir diariamente.

25 GRAMOS

de fibra, al menos, se deben consumir diariamente, privilegiando legumbres y cereales integrales.

500 GRAMOS

debería ser el consumo semanal máximo de carnes rojas.

1 o 2 VECES AL MES

debería ser el consumo máximo de carnes rojas procesadas (cecinas, embutidos, marinados, curados y ahumados).

5 GRAMOS

de sal pueden consumirse como máximo al día.

Fuente: World Cancer Research Fund International.

Infusiones saludables

Limonada de té verde

En un tazón de 300 cc preparar una infusión concentrada de té verde (agregar bolsita y dejar reposar). En un 1 litro de agua fría con abundante hielo agregar una o dos unidades de limón cortado en rodajas y luego el concentrado de té. Finalizar agregando hojas de menta y endulzante a gusto.

Refresco de pepino y albahaca

Poner las rodajas de ½ unidad de pepino en un litro de agua fría, agregar tres hojas de albahaca y dejar reposar. Finalizar con abundante hielo y endulzante a gusto.

Almuerzos o cenas simples y sanas

Hamburguesa de garbanzos

Ingredientes: 2 tazas de garbanzos cocidos, 2 cucharaditas de sofrito salteado en agua (cebolla, pimentón, ajo, orégano), 2 cucharadas de avena, 2 huevos grandes, sal a gusto.

Preparación: en una procesadora moler los garbanzos, agregar el sofrito, avena y huevos. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Mezclar y formar las hamburguesas. Dorar en un sartén antiadherente o en horno.

Causa de quínoa

Ingredientes: 1 taza de quínoa cocida, ciboulette, palta en cubos y verduras que pueden ir variando según las que se tengan en la casa, como tomate, pimientos, zapallo italiano y champiñones picados en cubo.

Preparación: mezclar y montar en molde. Condimentar con sal, pimienta y limón.