

SOBREPESO, OBESIDAD Y CÁNCER:

La alimentación saludable es la mejor herramienta de prevención

La acumulación excesiva de grasa corporal, un problema que en Chile ha aumentado de manera alarmante en todos los rangos etarios, constituye un factor de riesgo en el desarrollo de trece tipos de tumores malignos, entre ellos los de mama, páncreas, próstata, endometrio, estómago y colon.

Las campañas de prevención y la evidencia científica han conseguido, a través de los años, desterrar la imagen glamorosa del hábito de fumar e instalar la certeza de que el tabaco es responsable de numerosas enfermedades, entre ellas el cáncer. Con el sobrepeso y la obesidad, desafortunadamente, no sucede lo mismo, aun cuando ambos constituyen un factor de riesgo en trece tipos de tumores, según explica la Dra. Loreto Moreira, Jefa del departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP.

“La mayor parte de las veces vemos que hay personas que quieren perder peso por motivaciones estéticas o porque hay antecedentes de diabetes en su familia, pero hace falta que se difunda con mayor insistencia el hecho de que también la obesidad y el cáncer van muy de la mano”, dice.

En otros tiempos considerada una patología propia de las sociedades desarrolladas, la acumulación excesiva de grasa es actualmente un problema que la Organización Mundial de la Salud define como una epidemia y que, como tal, se ha expandido a todos los países. En Chile, ha avanzado de manera alarmante: afecta, en diferentes grados, a un 74 por ciento de los habitantes, según la última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017).

“El aumento ha sido significativo en todos los rangos etarios, tanto en hombres como en mujeres. Es transversal”, sostiene la Dra.



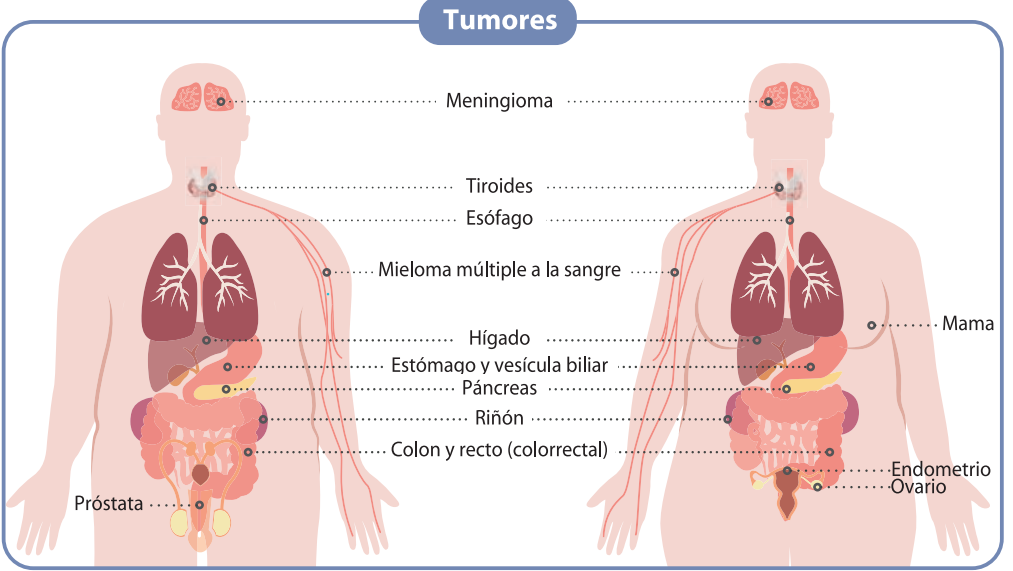
Dra. Loreto Moreira, Jefa del departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP.

Loreto Moreira, y precisa que una persona sufre de sobrepeso si su índice de masa corporal (IMC) supera los 24,9 puntos, mientras que se convierte en obeso cuando pasa la frontera de los 30 puntos. En cualquiera de los dos casos son mayores sus posibilidades de desarrollar unos de los trece cánceres asociados a esta condición, entre ellos los de mama, endometrio, ovario, tiroides, próstata, páncreas, hígado, el gastroesofágico y el colorrectal.

“En las mujeres, los tumores ginecológicos empiezan a manifestarse a partir de un IMC de 25. El que está más estrechamente vinculado a la obesidad, sobre todo a la abdominal, es el de endometrio. Hay estudios que hablan de que el riesgo de

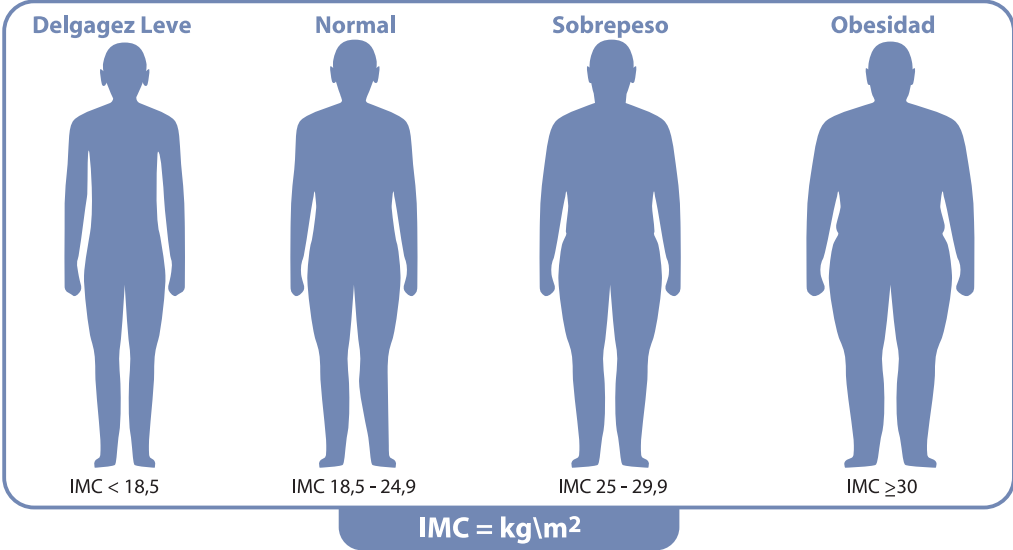
Obesidad y cáncer

La Organización Mundial de la Salud (OMS) relaciona la obesidad con 13 tipos de cáncer. Eliminar el exceso de grasa corporal es un factor protector frente a estas patologías.



Índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador que permite identificar el estado en el que se encuentra una persona respecto de su peso y salud, en especial si está con sobrepeso, o directamente con obesidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por la estatura al cuadrado.



padecer este cáncer es el doble en pacientes cuyo IMC es mayor que 25”, afirma la nutrióloga.

Agrega que, en lo que concierne a Chile, alrededor de un 20 por ciento de los casos de cáncer es atribuible al sobrepeso y la obesidad, “que

ha crecido tanto en los últimos años, que muestra un comportamiento similar al de Estados Unidos en tumores como el de esófago y el de endometrio”.

El exceso de grasa es un factor de riesgo por la siguiente razón: se transforma en una

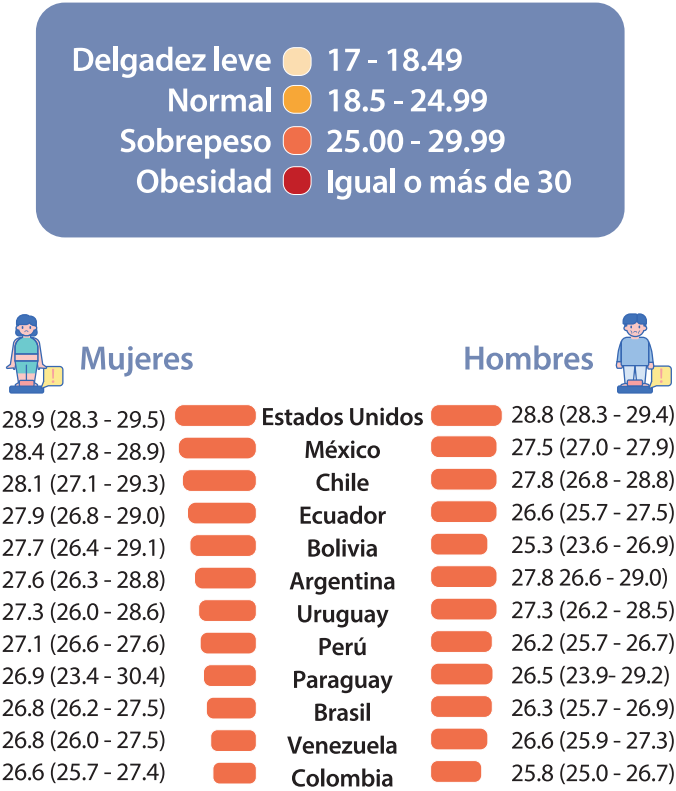
especie de “nido” o “nicho” ideal para los tumores. La Dra. Loreto Moreira explica que el tejido adiposo “provee un ambiente propicio para las células cancerígenas, porque les aporta factores de crecimiento, nutrientes y energía, y contribuye así al desarrollo tumoral y la metástasis”.

Las rutinas alimentarias saludables son, por lo tanto, la principal herramienta de prevención. Eso equivale a llevar una dieta que privilegie las verduras y frutas frescas —cinco porciones al día—, los lácteos descremados, las carnes blancas y magras, las legumbres y los granos, y que prescinda de las carnes rojas —que inciden directamente en los tumores de colon, recto y estómago—, los productos procesados —como los embutidos—, salados y ahumados, al igual que las frituras, los pasteles y las gaseosas.

“Se trata de alimentarse de la forma menos industrializada posible, dándoles preferencia a las preparaciones caseras. Lo peor es la comida chatarra. Es mejor un plato de arroz con huevos revueltos en agua y una ensalada que unas galletas con un vaso de bebida”, comenta la Dra. Moreira.

La especialista considera que Chile —un país, además, mayoritariamente sedentario— se enfrenta a un escenario “oscuro” en lo que concierne a la relación entre sobrepeso y cáncer, “porque no ha habido un cambio de mentalidad”. Estima que, si bien todos somos importantes, las campañas de difusión y prevención deberían enfocarse especialmente en los niños y jóvenes. “El sobrepeso y la obesidad causan, además de cáncer, enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, y la artrosis de rodillas y caderas. Ya hay adolescentes de 15 a 18 años con diabetes de larga data, diagnosticada a los 10 o 12 años. Antes, lo usual era que el diagnóstico ocurriera a los 40 o 50 años”.

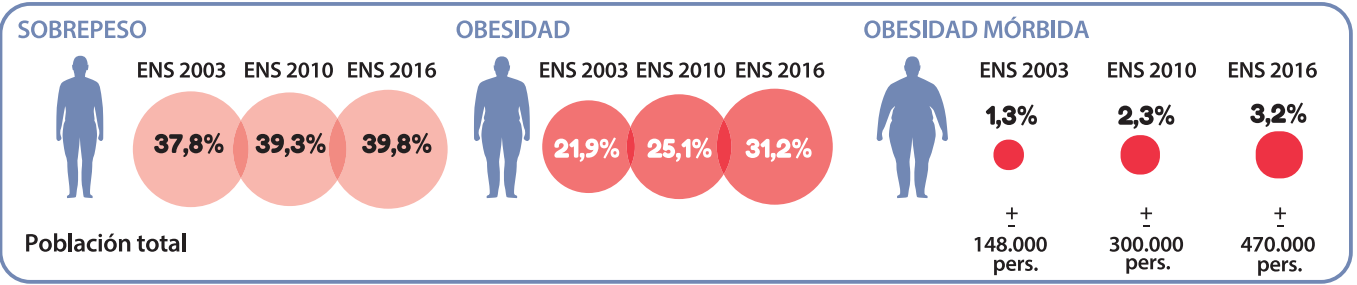
América con los kilos al límite



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) 2016. IMC en mayores de 18 años.



Aumento de peso en Chile



Fuente: Encuesta Nacional de Salud (ENS)

OPINIÓN



DR. FERNANDO VIO DEL RÍO
Profesor Titular Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA)
Universidad de Chile

OBESIDAD Y CÁNCER EN CHILE

Desde la década del 90 en adelante se acentuó el envejecimiento de la población y aumentaron en forma explosiva la obesidad y el cáncer. En Chile más de un tercio de la población mayor de 15 años es obesa y un 40 por ciento tiene sobrepeso. En 1970 el cáncer constituía un 12 % de las causas de muerte y actualmente supera el 25%, con altas posibilidades de ser la primera causa en pocos años más, superando a las cardiovasculares.

La conjunción del envejecimiento con la obesidad ha llevado a un incremento insostenible de la Carga de Enfermedad, por el aumento del cáncer, enfermedades neurológicas y degenerativas, en particular demencias. Pocas veces se han dado tantas condiciones favorables para aprobar una ley, como sucede con la Ley Nacional del Cáncer, por el altísimo número de personas que la padecen, sin que exista ninguna familia chilena que no tenga un familiar o conocido con cáncer.

El proyecto ha sido elaborado en los últimos diez años con la participación de los principales especialistas y expertos en el tema, en conjunto con pacientes y representantes de la comunidad. Actualmente está en fase final de trámite en el Senado y solo faltan los recursos, que cualquier país con un ingreso per cápita de 25.000 dólares los incluiría en su presupuesto, por tratarse de una situación de salud prioritaria muy sentida por la población.

El Plan Nacional de Cáncer, además de preocuparse de la detección precoz y del tratamiento oportuno de los casos, debería apoyarse en una Política de Estado para mejorar los estilos de vida, especialmente alimentación, actividad física, tabaco y alcohol. Chile se encuentra entre los países del mundo con mayor consumo de alimentos procesados y comida rápida, que tienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcar y sal. La actividad física no ha mejorado y más bien el sedentarismo ha aumentado, especialmente en niños, jóvenes y adultos mayores. Además, estamos entre los países con mayor tabaquismo y consumo de alcohol en América Latina.

Si el país no cambia su paradigma de centrarse solo en lo curativo, sin preocuparse de la promoción y prevención en salud —especialmente de la prevención de la obesidad— continuará la demanda explosiva sobre la atención médica con aumento de las listas de espera y deuda hospitalaria, con falta de medicamentos y especialistas, lo que ha sido una de las principales demandas sociales de las últimas semanas.

Además, debemos educar en alimentación saludable y actividad física, consumo de tabaco y alcohol desde las edades más tempranas en jardines infantiles y colegios, exigiendo que estos temas estén incorporados en la malla curricular y actividades extracurriculares del Ministerio de Educación.