

HÁBITOS SALUDABLES:

Dos grandes barreras de protección que podemos poner para prevenir el cáncer



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.

La actividad física sostenida y la nutrición equilibrada constituyen una valiosa fórmula de autocuidado para evitar el sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo de 13 tipos de tumores.

Numerosas son las enfermedades, entre ellas varios cánceres, que tienen entre sus causas el sedentarismo y el sobrepeso y la obesidad, condiciones que afectan seriamente a la sociedad chilena y que cada uno podría intentar revertir yendo en la dirección contraria: es decir, haciendo ejercicios y alimentándose de manera saludable.

La actividad física y la nutrición equilibrada constituyen una valiosa fórmula de autocuidado en materia de prevención de patologías oncológicas: el sobrepeso y la obesidad, que en nuestro país alcanzan, en conjunto, al 75% de la población, se relacionan directamente con el desarrollo de 13 tipos de tumores, según explica la nutrióloga Loreto Moreira, jefa del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo del Instituto Oncológico FALP. Entre ellos se cuentan los de mama en mujeres posmenopáusicas, endometrio, ovario, páncreas y colorrectal.

“Al menos un 20% de todos los cánceres son atribuidos a sobrepeso u obesidad, condiciones que crean un estado inflamatorio crónico y, a la larga, pueden provocar daños en el ADN y generar células tumorales. El tejido adiposo configura un ambiente rico y propicio para que esas células tumorales se desarrollen y produzcan incluso metástasis”, precisa.

El cáncer es una enfermedad asociada mayoritariamente a factores ambientales —el 90% de los casos— y de ellos un tercio corresponde a hábitos alimentarios, agrega la especialista: “Quienes consumen 100 gramos de carne roja diariamente incrementan en 28% sus posibilidades de tener cáncer colorrectal, mientras que las dietas muy altas en calcio —hay personas que toman dos litros de leche al día— pueden aumentar el riesgo de desarrollar un tumor en la próstata. Con las carnes procesadas, en tanto (embutidos, charcutería), el riesgo de cáncer colorrectal crece en 21%”. El pan excesivamente tostado y las carnes asadas a la parrilla también deben considerarse peligrosos, porque liberan sustancias cancerígenas; a su vez, las frituras, la comida chatarra y los azúcares inciden en mayores niveles de grasa corporal.

A esta lista de alimentos no saludables hay que sumar el alcohol. “La ingesta de 10 gramos al día, equivalente a una copa de vino aproximadamente, eleva el riesgo de cánceres gastrointestinales y de cabeza y cuello. Eso ocurre porque la mayoría de los alcoholes se metaboliza y descompone en acetaldehído, un químico tóxico que daña las células y puede causar tumores. Según los estudios, si alguien deja de tomar, 35 años después su grado de riesgo aún no se equipara al de una persona que nunca ha bebido. Lo ideal es no consumir alcohol”,

Aliméntate conscientemente



REDUCE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS a no más de una vez por semana. Reemplázalas por carnes blancas como pescado, pollo y pavo.



EVITA EL CONSUMO DE CARNES PROCESADAS como jamón, tocino, pastrami, salame, paté, prietas, salchichas, hamburguesas y embutidos varios, al igual que de productos ahumados y carnes muy asadas.



REDUCE LA INGESTA DE SAL a no más de 5 gramos al día (una cucharadita).



Consuma a lo menos **5 PORCIONES DIARIAS DE FRUTAS Y VERDURAS** de distintos colores.



CONSUME FIBRA. Incorpora a tu dieta diaria alimentos que tienen fibra y sustituye los productos refinados por los integrales.



Circunferencia de la cintura

Normalmente, el IMC (Índice de Masa Corporal), que se calcula dividiendo el peso por la estatura al cuadrado—se utiliza para definir si una persona se encuentra en el peso adecuado: si es mayor a 25 se habla de sobrepeso y superior a 30, de obesidad. Sin embargo, el exceso de grasa corporal puede ser un indicador más preciso de la constitución corporal.

¿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 para la población chilena*:
Mujeres: más de 87 cm.
Hombres: más de 92 cm.

*Leiva, A. 2020

comenta la nutrióloga.

Desde el punto de vista de la alimentación, una rutina adecuada es aquella que incluye, según su recomendación: cinco porciones al día de frutas y verduras —de variados colores—, dos o tres porciones de lácteos descremados en el mismo período, legumbres, granos y semillas, carbohidratos integrales, distintos tipos de té —contienen antioxidantes que disminuyen los radicales libres, detonantes de las mutaciones celulares—, carnes rojas no más de una vez a la semana —y cocinadas al horno, a la plancha o a la cacerola— y, ojalá, nada de frituras, embutidos ni azúcares. Entre las verduras, la Dra. Moreira sugiere especialmente las llamadas crucíferas: brócoli, rúcula, coliflor, repollos de Bruselas y berros, entre ellas.

La clave del autocuidado con vistas a la prevención del cáncer está en mantener a raya la grasa corporal, según la nutrióloga. Los niveles óptimos dependen de la edad, el sexo y la actividad física que realice una persona, pero no deberían sobrepasar el 25%. Junto con la dieta, los deportes y otras formas de movimiento sistematizado promueven que el organismo esté más dotado de barreras contra los tumores, según sostiene el kinesiólogo José Antúnez, jefe de Kinesiología de FALP. “El ejercicio, que es un elemento muy potente para reducir el sobrepeso, mejora el metabolismo, el sistema inmunológico y las condiciones



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



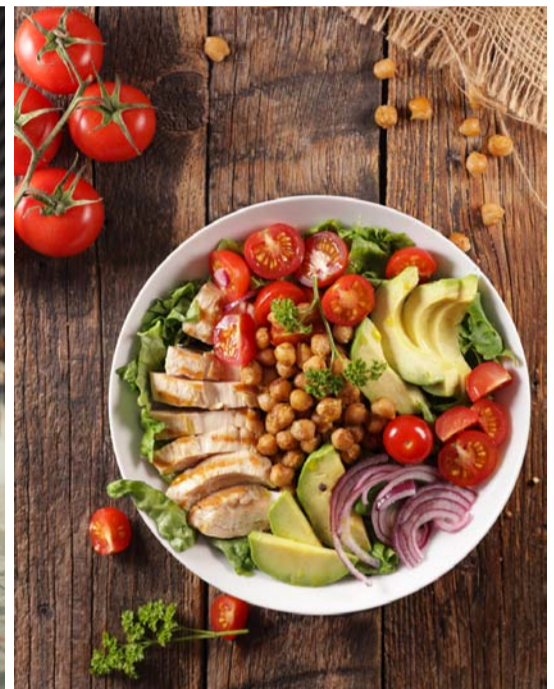
José Antúnez, jefe de Kinesiología de FALP.

mentales”, dice.

El profesional comenta que la actividad física debe realizarse de manera frecuente y sostenida en el tiempo —transformarse en un hábito, en otras palabras— para que se expresen sus beneficios:



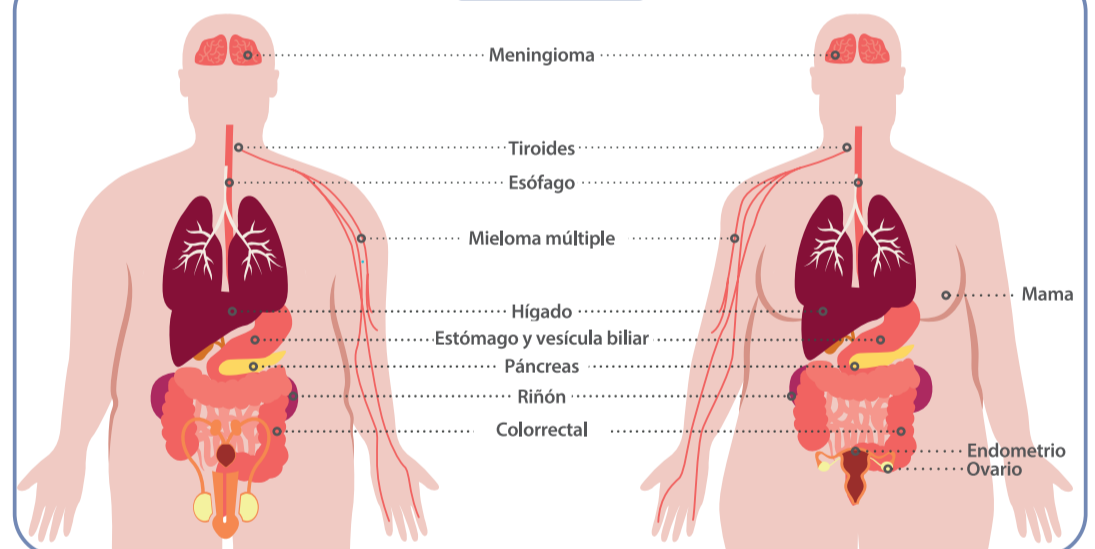
Hacer ejercicio y comer saludablemente constituyen una valiosa fórmula de autocuidado.



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.

Tumores



“El American College of Sports Medicine recomienda que, a la semana, una persona adulta practique entre 75 y 150 minutos de ejercicios de alta intensidad o 300 minutos de ejercicios de baja intensidad”, detalla.

Entre los primeros se cuentan por ejemplo el fútbol, el tenis o el *trekking*, mientras que los segundos abarcan las caminatas y los paseos en bicicleta. José Antúnez aconseja que la costumbre de ejercitarse se incorpore a la rutina cotidiana bajo la orientación de un experto —como un kinesiólogo— que guíe al interesado acerca de la periodicidad y dosificación de los ejercicios que su cuerpo requiere para volverse más saludable y resistente.

El ejercicio, según el profesional, es fundamental no solo como medida de autocuidado vinculada a la prevención del cáncer, sino también en la atención que reciben pacientes ya diagnosticados con la enfermedad. Un área donde opera la kinesióloga es la rehabilitación destinada a mejorar las condiciones físicas y psicológicas en las personas que enfrentan una cirugía.

La actividad física es, además, esencial dentro del proceso de recuperación de los pacientes, ayudando a minimizar las secuelas del tratamiento. “un campo en el que la función del kinesiólogo es cada vez más relevante”, afirma José Antúnez. “Para esto se requieren profesionales especializados, que trabajen en la superación de restricciones de la movilidad, dolores o, en el caso de las mujeres afectadas por cáncer de mama, la aparición de linfedema (inflamación) en el brazo”, agrega.

En lo que concierne a la nutrición de pacientes oncológicos, la Dra. Moreira explica que, si bien las recomendaciones no difieren sustancialmente de aquellas que se entregan para la prevención, debieran recibir siempre una orientación nutricional personalizada. “La importancia que tiene la alimentación es que permite preparar a una persona para enfrentar un tratamiento en condiciones óptimas. Mientras mejor nutrida esté, mayor tasa de éxito tendrá la cirugía, radioterapia, quimioterapia o inmunoterapia. La relación es directa”, cuenta la especialista.

¿Cuánto ejercicio?

La OMS recomienda que, semanalmente, una persona adulta realice al menos:



150 a 300 minutos de actividad física aeróbica moderada.



75 a 150 minutos de actividad física aeróbica intensa o una combinación de ambos tipos de actividades.



FUNDACIÓN ARTURO LÓPEZ PÉREZ

www.falp.cl

Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.

“Fue simple, pude partir con mis exámenes y no atrasar el tratamiento”



Todas las especialidades



Reembolso Isapre



Pronto bono FONASA