

EL AUTOCUIDADO ES CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE ESTA ENFERMEDAD

# Obesidad, tabaco y alcohol: la trilogía más riesgosa en el cáncer



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

El aumento de la expectativa de vida y la occidentalización de la sociedad en sus hábitos han hecho que la incidencia del cáncer haya aumentado notoriamente en las últimas tres décadas. Comparte con las enfermedades cardiovasculares, y otras más de carácter no transmisible, una trilogía de factores de riesgo que, aun siendo del todo evitables, no dan tregua porque prácticamente ya están en la esencia de la vida de países desarrollados y en vías de desarrollo. Nos referimos a la obesidad y al consumo de tabaco y alcohol.

Son temas sobre los cuales la Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva años advirtiendo, afirma el Dr. José Miguel Bernucci, especialista en medicina interna y en el control de enfermedades crónicas; magister en Salud Pública, y director de Prevención y Detección Precoz del Cáncer del Instituto Oncológico FALP. Según la OMS, entre el 30% y 50% de los casos de cáncer podrían prevenirse reduciendo la exposición a factores de riesgo, entre ellos, los tres mencionados.

No todas las personas obesas desarrollarán un cáncer necesariamente, aclara el Dr. Bernucci, pero sí tienen un mayor riesgo. "Probablemente la obesidad no sea por sí sola un factor preponderante, lo que ocurre es que todo lo que la rodea es lo que finalmente nos lleva a este ambiente cancerígeno —precisa—. La obesidad genera resistencia a la insulina, alteraciones en la glucosa y en el colesterol; produce depósitos de grasa en el hígado, y toda esta modificación metabólica que la acompaña sí juega un rol crítico. Hay que recordar que la obesidad es un estado inflamatorio crónico, que esa inflamación produce un daño a nivel de ciertas células, y la reparación defectuosa de estas lleva al cáncer. Son daños muy lentos, pero acumulativos".

La dieta actual es reducida en frutas y verduras, y rica en productos ultraprocesados; es decir, aquellos que utilizan en su preparación ingredientes que generalmente no se emplean en las preparaciones de comida, como saborizantes y edulcorantes, entre otros. Justamente al contrario de lo que históricamente se conocía en Chile, señala el médico, donde la comida hecha en casa era lo común.

"Entre el 15% y el 25% de los cánceres de mama en la posmenopausia pueden estar asociados a la obesidad, similar a lo que pasa con el cáncer de colon. Hay cánceres en los que todavía no tenemos la relación directa, pero sí sabemos que esta dieta basada en productos ultraprocesados también está asociada a cáncer gástrico y a algunos cánceres hematológicos".

Si a ello se le agrega la falta de actividad física, el caldo de cultivo es perfecto.

Para hacer un cambio real, hay que entender primero que la obesidad no está asociada

Chile es un país con altas cifras de obesidad y de consumo de tabaco y alcohol, factores de riesgo que pueden modificarse.

## ¿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.



Dr. José Miguel Bernucci, director de Prevención y Detección Precoz del Cáncer del Instituto Oncológico FALP.

solamente a enfermedad cardiovascular, sino también a las neoplasias, remarca el Dr. Bernucci. "La obesidad se maneja, primero, con terapia nutricional, haciendo una dieta que limite el consumo de calorías —detalla—. Segundo, con una indicación de ejercicio, porque las calorías que se están ingiriendo se tienen que gastar. Tercero, con terapias



farmacológicas indicadas por un médico especialista, cuya efectividad está avalada hoy por publicaciones científicas. Y cuarto, con la terapia quirúrgica, que está indicada en algunos tipos de obesidad".

La actividad física, un factor protector importantísimo, tampoco tiene que significar necesariamente una matrícula en el gimnasio. "De acuerdo con datos internacionales, en nuestro país más del 85% de los adultos son sedentarios, y eso es un factor que lleva a la obesidad. Una recomendación muy simple es tratar de caminar más de 10 mil pasos al día, equivalentes a unas 15 o 20 cuadras. Hay que partir con medidas muy básicas para luego ir escalando".

## LOS HÁBITOS PELIGROSOS

Según informes de la OMS, en 2020 la prevalencia más alta de consumo de tabaco en personas adultas en el continente americano se registra en Chile, con un 29,2%.

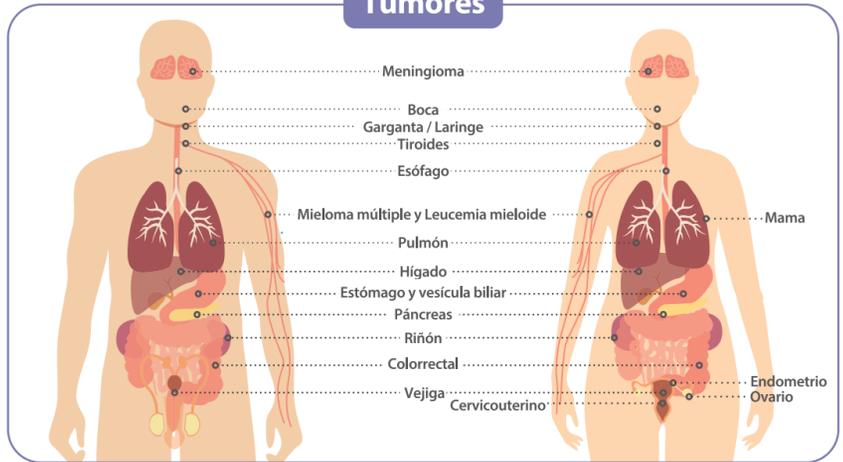
El vínculo entre tabaquismo y cáncer es clarísimo, principalmente en los tumores de pulmón, ya que el 90% de ellos están asociados al tabaco. "Hace solo 25 años se afirmaba que no era para tanto, se ponía en duda esa relación. Hoy no existe absolutamente ninguna duda al respecto. Y se ha establecido que el tabaco es factor de riesgo no solo para el cáncer de pulmón, sino que también para más de 10 neoplasias: de orofaringe, esófago, estómago, colon, páncreas y vejiga, por mencionar las más conocidas", indica el médico.

El humo del cigarrillo tiene unas 70 sustancias químicas

## Factores de riesgo modificables y cáncer

La obesidad, el consumo de alcohol y el tabaquismo están asociados a una serie de patologías oncológicas.

### Tumores



**30%-50% DE LOS CÁNCERES se pueden prevenir reduciendo la exposición a factores de riesgo.**

que pueden provocar cáncer, porque muchas de ellas dañan el ADN, alterando la producción de las células. Una multiplicación anormal de estas puede significar un cáncer. Además, y

esto es muy importante, el daño no se limita a quienes tienen el hábito tabáquico, sino también a quienes fuman de manera ocasional o, peor, aspiran el humo de un tercero. "Algo que también se ha ido aclarando con los años es que no existe un consumo seguro de tabaco", dice el Dr. Bernucci.

Tampoco lo hay de alcohol. ¿Una copa de vino diaria tiene un efecto protector? "No, no hay ninguna evidencia científica que afirme que existe un consumo seguro de alcohol, porque, aparte de producir los problemas sociales y el daño hepático que todos conocemos, también tiene una asociación

directa con cáncer, sobre todo de vía digestiva", añade.

El daño hepático crónico, llamado cirrosis, conlleva el riesgo de un hepatocarcinoma, uno de los tipos de cáncer más frecuentes a nivel hepático. El acetaldehído que genera el alcohol también perjudica a nivel de la mucosa del tubo digestivo y está relacionado, además, con la aparición de cánceres de colon, esófago y páncreas.

"Hay que partir del hecho de que ningún consumo es seguro, pero evidentemente las personas que beben más, independiente del tipo de alcohol, tienen mayor riesgo", puntualiza.

**Llegar a tiempo es clave en el diagnóstico y tratamiento del cáncer.**

