EL DIARIO DE Atacama

Fecha: 11/05/2025 Audiencia: 6.600 Sección: ACTUALIDAD
Vpe: $564.664 Tirada: 2.200 Frecuencia: 0
Vpe pág: $891.200 Difusión: 2.200
Vpe portada: $891.200 Ocupación: 63,36%

ESTAMOS COMPROMETIDOS CON LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO, PREVENCIÓNY DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER, PILARES FUNDAMENTALES DE NUESTRO ROL SOCIAL.

Mala alimentación, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol:

Los factores de riesgo que puedes evitar para prevenir el cáncer

El aumento de la expectativa de vida y la occidentalización de los estilos de vida han hecho que la incidencia del cáncer haya aumentado de forma notoria en las últimas tres décadas. Su aparición se atribuye a múltiples factores, pero hay algunos que, aun siendo evitables o modificables, siguen estando fuertemente establecidos en nuestra vida diaria: la mala alimentación, el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 30% y 50% de los casos de cáncer podrían prevenirse reduciendo la exposición a factores de riesgo modificables, entre ellos, los cuatro mencionados. "Es importante tomar conciencia y adoptar hábitos saludables lo antes posible. No solo para prevenir el cáncer, sino también para evitar enfermedades cardiovasculares, patologías respiratorias, tener una mejor calidad de vida y una vejez digna. Alimentarse saludablemente, realizar actividad física de manera regular y evitar el consumo de alcohol y tabaco son clave para lograr estos objetivos", asegura el Dr. José Miguel Bernucci, director de Prevención y Detección Precoz del Cáncer de FALP.

Mala alimentación: dieta rica en ultraprocesados, frituras y grasas no saludables

"Dentro de las recomendaciones internacionales, la alimentación es uno de los pilares fundamentales para prevenir algunos tipos de cáncer, sobre todo aquellos del tracto digestivo. Lo más recomendado es la dieta mediterránea, que consiste en ingerir alimentos de todo tipo, priorizando aquellos que tengan alto contenido de Omega 3 –como pescados, semillas y frutos secos–, además de verduras, frutas y carnes blancas", explica Carolina Toro, nutricionista del Instituto Oncológico FALP, y agrega: "Se sugiere consumirlos de la forma más natural posible y prepararlos a la plancha, al jugo, al horno o al vapor".

Contraria a esta recomendación, la dieta actual en Chile es reducida en frutas y verduras, y rica en ultraprocesados, frituras y grasas no saludables. Consumir estos productos en la vida diaria aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, condiciones favorables para la aparición de patologías oncológicas que incluso no están relacionadas directamente con el sistema digestivo. "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 neoplasias en las que todavía no tenemos la relación directa, pero sí sabemos que una dieta basada en productos ultraprocesados también está asociada a cáncer gástrico y a algunos hematológicos", afirma el Dr. Bernucci.

"Si bien no todas las personas obesas tendrán cáncer, esta enfermedad genera resistencia a la insulina, produce depósitos de grasa en el hígado y alteraciones en la glucosa y en el colesterol, modificaciones metabólicas que juegan un rol crítico en la aparición de tumores. Hay que recordar que la obesidad es un estado inflamatorio crónico, que produce un daño a nivel de ciertas células y la reparación defectuosa de estas lleva al cáncer. Son daños muy lentos, pero acumulativos", aclara el especialista.

¿Cuál sería el primer paso para cambiar la alimentación poco saludable? "Es fundamental consultar con un profesional de la nutrición y de la alimentación. Lo más importante es estar bajo el seguimiento de un experto del área e ir planteándose pequeñas metas. Ordenar la alimentación, no reducir bruscamente las cantidades y tampoco limitar alimentos", agrega la nutricionista.

El 85% de los adultos en Chile son sedentarios

Pasar del sedentarismo a la actividad física trae múltiples beneficios para la salud. Así lo explica Diego Urtubia, kinesiólogo del Instituto Oncológico FALP: "Hay evidencia científica que demuestra que el ejercicio mejora la calidad del sueño, el estado de ánimo, la función renal y respiratoria. Además, evita complicaciones osteomusculares y adapta el cuerpo al estrés fisiológico que se produce, por ejemplo, al subir la escalera del metro". Incluso, destaca la importancia de realizar actividad física en condiciones que antes se pensaba podían ser perjudiciales: "En pacientes hospitalizados, el ejercicio supervisado reduce la inflamación y el riesgo de complicaciones pulmonares. Las mujeres embarazadas también deben ejercitarse. En el fondo, todos tienen que hacerlo, es una demanda que pide el cuerpo".

Si la persona además de sedentaria es obesa, la actividad física es clave para disminuir su riesgo de cáncer o de enfermedades cardiovasculares. 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, lo que equivale a unas 15 o 20 cuadras.

En esa misma línea, el kinesiólogo de FALP recomienda: "Partir por lo más simple y no sobreexigirse al implementar la actividad física en la rutina. Si uno quiere cambiar, lo más difícil es comenzar. Por eso, es importante hacerlo lentamente hasta que se genere el hábito. Se recomienda iniciar con ejercicios básicos que generen un poco de cansancio dos veces a la semana e ir sumando más días de forma gradual. Por ejemplo, pararse y sentarse en una silla, subir y bajar escaleras, caminar 20 minutos con una demanda un poco más alta".

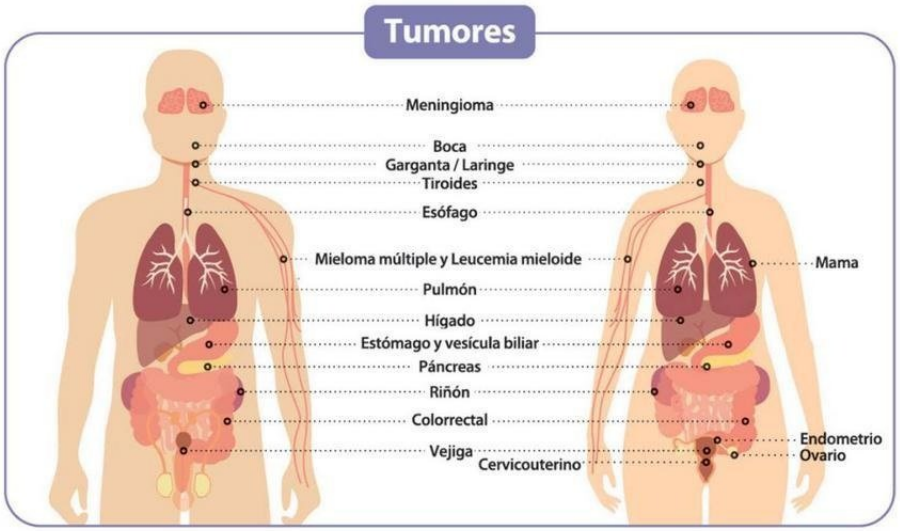
Antes de empezar con la actividad física, es primordial realizarse un chequeo médico para evaluar el estado de salud y, en lo posible, asesorarse con un entrenador personal, un kinesiólogo o un profesor de educación física para evitar lesiones osteomusculares. "Los adultos mayores siempre deben estar guiados por un profesional de la salud, porque pueden tener complicaciones debido a su edad. Por eso, se recomienda que las personas hagan ejercicio e inviertan en su salud de forma preventiva, para que cuando sean adultos mayores no tengan problemas", concluye el kinesiólogo de FALP.

Los hábitos peligrosos

Según informes de la OMS, en 2020 en Chile se registró la prevalencia más alta de consumo de tabaco en personas adultas en el continente americano, con un 29,2%. El vínculo entre tabaquismo y cáncer es clarísimo, principalmente en los tumores de pulmón, ya que el 90% de ellos se asocian 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 también para más de 10 neoplasias: de orofaringe, esófago, estómago, colon, páncreas y vejiga, por mencionar las más conocidas", indica el Dr. Bernucci.

El humo del cigarrillo tiene unas 70 sustancias químicas que pueden provocar cáncer, porque muchas de ellas dañan el ADN, alterando la producción de las células. Además, 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", advierte el especialista.

Lo mismo ocurre con el 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 el 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 el director de Prevención y Detección Precoz del Cáncer de FALP.

Factores de riesgo modificables y cáncer

La mala alimentación, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol están asociados a una serie de patologías oncológicas.