



## Más de 20 tipos de cánceres están relacionados con la obesidad

● La relación entre obesidad, dieta y cáncer ya no es posible de ignorar. La evidencia científica es contundente y señala que más de 20 tipos de cáncer se han asociado directamente con la obesidad.

Se trata de una condición clínica compleja que altera el funcionamiento metabólico del organismo, generando inflamación crónica de bajo grado y afecta procesos hormonales. Todo esto crea un entorno propicio para el desarrollo de distintos tipos de cáncer. Además, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta un 30% de los casos de cáncer podrían estar relacionados con factores dietarios. “Esta asociación pone en evidencia la necesidad urgente de promover hábitos de vida saludables, especialmente en lo que respecta a la alimentación. Aquí es donde entra en juego el patrón de alimentación basado en plantas. Las investigaciones muestran que una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales no sólo ayuda a prevenir el exceso de peso, sino que también proporciona fibra, antioxidantes y compuestos bioactivos que contribuyen a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, incluidos diversos tipos de cáncer”, advierte el investigador UCT, Fabián Lanuza, instando a la comunidad a valorar el rol de la dieta en la salud. ☞