LITORALPRESS

Fecha: 09-04-2026
Medio: Maule Hoy
Supl. : Maule Hoy
Tipo: Noticia general
Título: Estilos de vida poco saludables inciden en el cáncer de colon

Pág. : 11
Cm2: 279,4

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Estilos de vida poco saludables inciden en el cáncer de colon

La Organización Mundial de la Salud alerta que este es el tercer tipo de cáncer más frecuente en el mundo. Dieta pobre en fibra, es decir, baja en frutas y verduras, aumenta las probabilidades de sufrirlo, explicó especialista de la Universidad de Talca.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el cáncer de colon es el tercero en su tipo más frecuente en el mundo. Abarca cerca del 10% de todos los casos de esta enfermedad y es la segunda causa de muerte por cáncer a nivel mundial.<

Afecta principalmente a personas de 50 años o más, aunque en algunos lugares su frecuencia está aumentando en el grupo de 30 a 50 años.

Algunos factores de riesgo se refieren a tener antecedentes familiares y haber sufrido de algunas patologías como la colitis ulcerosa, la llamada enfermedad de Crohn o enfermedades inflamatorias del sistema digestivo.

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca (UTalca), Valentina Parot Soto, explicó que el cáncer de colon es multifactorial. Sin embargo, los estilos de vida poco saludables, especialmente los que tienen que ver con la dieta, juegan un rol importante. "Si hay alto consumo de carnes procesadas -embutidos, longanizas o vienesas- o carnes rojas como vacuno o cerdo, se forman compuestos carcinogénicos que afectan el intestino", precisó.

"Se ha observado un aumento del riesgo por llevar dietas pobres en fibra, es decir, bajas en frutas y verduras, con escasas legumbres y donde se consumen preferentemente alimentos ultraprocesados con gran cantidad de químicos que pueden generar inflamación sistémica y alteración de la microbiota intestinal", sostuvo.

La profesional precisó que adicionalmente se debe evitar el sedentarismo y la obesidad, especialmente relacionados al aumento de la grasa visceral; la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco.

Precauciones

Las recomendaciones para prevenir este cáncer son "privilegiar el consumo de frutas y verduras (5 al día), legumbres, semillas como la chía, linaza, entre otras, por su alto contenido de fibra, pues deberíamos ingerir entre 25 y 30 gramos de fibra al día", detalló Parot. Además de, evitar o rebajar el consumo de tabaco y alcohol, y realizar actividad física moderada, como caminar 30 minutos

al día.

Sobre una cura, la académica de la Facultad de Ciencias de la Salud explicó que, "depende de si se detecta a tiempo. En etapas tempranas tiene muy bien pronóstico. Si ve deposiciones con sangre o alguna alteración intestinal, lo mejor es hacerse prontamente los exámenes pertinentes para poder detectarlo a tiempo".

Cifras

Según la Sociedad Chilena de Gastroenterología, las tasas de mayor incidencia de este cáncer ocurren en regiones más desarrolladas; sin embargo, aproximadamente el 45% de los casos se registra en países menos desarrollados.

Se estima que al año 2030 aumentarán anualmente a 2,2 millones los casos diagnosticados y a 1,1 millón las muertes en el mundo.

En América del Sur se ha registrado un aumento progresivo y Chile no escapa a esta estadística, al igual que en Colombia, Brasil y Ecuador. Se observa una mayor mortalidad por este cáncer en poblaciones indígenas, adultos mayores y estratos socioeconómicos bajos.

PUZZLE MAULEHOY

Por: Gonzalo Gutiérrez. / Periodista

*Foto / Aprecia		Lances / Cortáis		Vivien-das / Asesi-narás				
Palos / Valija								
Cansa-das / Partido político						Aula / Beta		Rubeta
			Real / Alum-no mi-litar		Tasca / A nivel			
Premio cine / Plata						Lanta-no / Palas		
		Dora-rán / Litio						
Viejo ing. / Atuse inv.				Selenio / Pesca-do			Alfa / Símbo-lo AU	
					Molib-deno / Metro			Existe
El Zo-rro		Sustos / Libra						
*Con-tinúa la foto					Auxilio			