

Prestigioso oncólogo compartió 11 hábitos respaldados por la ciencia para reducir el riesgo de cáncer

» Adoptar cambios en la rutina, desde la alimentación hasta la vacunación, puede marcar una diferencia significativa en la prevención de enfermedades oncológicas según expertos y estudios recientes.

Cerca del 40% de los casos de cáncer podrían evitarse si se adoptaran hábitos respaldados por la evidencia científica, afirmó el oncólogo Mikkael A. Sekeres, jefe de la División de Hematología y profesor de Medicina en el Sylvester Comprehensive Cancer Center de la Universidad de Miami. En una columna publicada por The Washington Post, Sekeres expone 11 recomendaciones clave que, incorporadas en la vida cotidiana, permitirían reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

El cáncer afecta a millones de personas en todo el mundo. Según la American Cancer Society, cerca del 40% de los diagnósticos en adultos mayores de 30 años en Estados Unidos son prevenibles. Solo en ese país, en 2021 se reportaron casi 1,8 millones de nuevos casos y unas 600.000 muertes en 2022, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Estas cifras refuerzan la importancia de la prevención como herramienta fundamental de salud pública.

Sekeres, quien ha vivido la enfermedad de cerca —su madre tiene cáncer de pulmón y otros familiares también han sido afectados—, remarca el valor de la prevención tanto desde su experiencia médica como personal.

“Es natural que me preocupe que el cáncer me afecte algún día”, reconoció en The Washington Post.

1. Alimentación rica en frutas, verduras, granos y legumbres: estudios indican que una dieta con abundantes frutas y verduras, especialmente crucíferas como brócoli, coliflor o repollo, reduce el riesgo de al menos seis tipos de cáncer. Un seguimiento a largo plazo en Europa sobre 27.000 personas reveló que incluso una porción semanal de estos vegetales disminuye la incidencia de la enfermedad. Además, los granos integrales y las legumbres, ricos en fibra, ayudan a prevenir el cáncer colorrectal.

2. Usar aceites vegetales en lugar de manteca: según el experto, una investigación con más de 200.000 participantes halló que el uso de aceites vegetales como el de oliva o canola se asocia con menor mortalidad por cáncer frente a quienes consumen grasas animales, como la mantequilla.

3. Reducir carnes rojas y procesadas: el consumo frecuente de carnes rojas y procesadas se relaciona directamente con el cáncer colorrectal. Además, cocinarlas a altas temperaturas —por ejemplo, a la parrilla— puede aumentar este riesgo. Sekeres recomienda limitar su ingesta y preferir métodos de cocción menos agresivos.



El doctor Sekeres, quien ha vivido la enfermedad de cerca —su madre tiene cáncer de pulmón y otros familiares también han sido afectados—, remarca el valor de la prevención tanto desde su experiencia médica como personal.

4. Evitar bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados: estudios en el Reino Unido encontraron una relación entre el alto consumo de ultraprocesados y el cáncer. Estos productos, como snacks, cereales o comidas congeladas, contienen aditivos industriales y son bajos en fibra. El oncólogo aconseja leer las etiquetas para detectar ingredientes no habituales en la cocina doméstica.

5. Protección solar diaria: el uso de camas solares antes de los 35 años incrementa en un 75% el riesgo de melanoma, según The Washington Post. Para prevenir el cáncer de piel, Sekeres recomienda aplicar protector solar con SPF 30 o más, usar sombrero, gafas y ropa que cubra la piel al exponerse al sol.

6. Consumo mínimo de alcohol: de acuerdo con la American

Cancer Society, el alcohol es responsable del 5% de los diagnósticos de cáncer en hombres y del 6% en mujeres. Solo en 2019 se atribuyeron más de 44.000 casos de cáncer de mama al consumo de alcohol. “Menos alcohol es mejor”, advierte Sekeres.

7. Vacunarse contra el VPH y la hepatitis B: unos 700.000 casos anuales de cáncer en Estados Unidos están relacionados con infecciones por el virus del papiloma humano (VPH). Desde la implementación de la vacuna, el CDC reporta una caída de más del 70% en infecciones entre mujeres jóvenes. La hepatitis B, por su parte, es la principal causa de cáncer de hígado.

8. Realizar colonoscopias desde los 45 años: la colonoscopia no sólo detecta el cáncer colo-

rectal a tiempo, sino que permite extirpar pólipos antes de que se vuelvan malignos. La United States Preventive Services Task Force recomienda realizar esta prueba entre los 45 y 75 años.

9. Ejercicio regular: hacer actividad física al menos 150 minutos por semana reduce el riesgo de varios tipos de cáncer. Un estudio de 2024 mostró que dos horas semanales de ejercicio disminuyen la incidencia de cánceres de cabeza y cuello, pulmón y mama.

10. Mantener un peso saludable: la obesidad está relacionada con trece tipos de cáncer. Aunque sus mecanismos no se comprenden del todo, factores como la inflamación crónica y la resistencia a la insulina son relevantes. Pérdidas de peso sostenidas, ya sea por cambios en el estilo de vida o el uso de agonistas de GLP-1, se asocian con menor riesgo oncológico.

11. No fumar y abandonar el tabaco: el tabaquismo causa el 86% de los casos de cáncer de pulmón. Incluso otras formas de consumo, como la hookah, son peligrosas. Abandonar el cigarrillo antes de los 40 años puede igualar el riesgo de cáncer al de un no fumador, según datos citados por The Washington Post.

Por Nazareno Rosen
 Fuente: Infobae