

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE NUESTROS HÁBITOS, como mecanismo de prevención de enfermedades como EL CÁNCER

Dra. María Alicia Verzura
MN 112516

Existen infinidad de hábitos que pueden ser adoptados para prevenir enfermedades como el cáncer, y mejorar nuestra evolución una vez que enfermamos.

En esta oportunidad haremos foco en dos conductas muy accesibles: **la actividad física y la alimentación.**

El desarrollo habitual de actividad física disminuye el riesgo de muchas enfermedades, como las relacionadas con la patología cardiovascular, y también el cáncer. Se han hecho estudios que lo comprueban fehacientemente en el cáncer de próstata y el colorrectal, dos de los tumores más frecuentes. La actividad física puede ser variada y de distinta intensidad según la persona que la desarrolle, incluye caminatas, tenis, atletismo, etc.

En contrapartida, también está comprobado que el sedentarismo, la obesidad y las dietas ricas en carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de cáncer colorrectal.

A modo de ejemplo, la actividad física luego del diagnóstico de cáncer colorrectal disminuye la mortalidad general un 38%. Más específicamente, caminatas de 5 horas por semana disminuyen la mortalidad por el propio cáncer un 35%.

En cambio, también existen datos que las dietas con alto contenido de carbohidratos en general y gaseosas azucaradas, luego del diagnóstico de cáncer colorrectal aumentan el riesgo de recurrencia de la enfermedad y su mortalidad.

En el caso del cáncer de próstata también la actividad física ayuda, realizando actividad de alto impacto (correr) 3 horas por semana disminuye la mortalidad específica al 61%.

En base a estos datos, se recomienda: actividad física de al menos 150 minutos por semana (de intensidad adecuada a cada persona), el consumo de al menos 2 frutas y 5 vegetales al día, y mantener el peso adecuado, todas cosas que están a nuestro alcance.

Por entrevistas:

Dra. María Alicia Verzura, MN 112516, colaboradora de la Fundación Tiempo de Vivir

Contacto de Prensa: +54911 657 38753 – prensa@tiempodevivir.org.ar

Más información: www.tiempodevivir.org.ar / info@tiempodevivir.org.ar