

Gacetilla de Prensa

Dra. María Alicia Verzura
MN 112516

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL DE NUESTROS HÁBITOS Conductas de prevención de enfermedades incluyendo el CÁNCER

Existen infinidad de conductas que previenen enfermedades como el cáncer, y que también ayudan a mejorar su evolución.

Tienen que ver con lo que conocemos como **estilo de vida saludable**, e incluye pautas muy accesibles, entre ellas:

- no haber fumado nunca o ser ex-fumador,
- consumo moderado o nulo de alcohol (< 1 trago / día para mujeres, < 2 tragos / día para hombres),
- tener un peso adecuado (medido en índice de masa corporal de al menos 18,5 pero inferior a 27,5),
- realizar actividad física aeróbica semanal de al menos 75 minutos de intensidad fuerte (correr) o 150 minutos de intensidad moderada y;
- mantener una dieta sana y balanceada.

Las personas que cumplen con **todos** estos aspectos se pueden considerar de **bajo riesgo**; siendo el **resto** considerados de **alto riesgo**.

El desarrollo habitual de actividad física disminuye el riesgo de muchas enfermedades, entre ellas las **cardiovasculares**, y también el **cáncer**. Existen estudios que demuestran diferencias tanto en la cantidad de personas que desarrollan cáncer y dentro de las personas que se enferman diferencias en la mortalidad por cáncer. Estas diferencias a favor de las personas de bajo riesgo, es decir, que llevan un estilo de vida favorable. **Siendo la proporción que enferma menor en ellas, así también menor su mortalidad.**

También está comprobado que el sedentarismo, la obesidad y las dietas ricas en carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de **cáncer, sobre todo el colorrectal**. A modo de ejemplo, la actividad física luego del diagnóstico de **cáncer colorrectal** disminuye la mortalidad general un 38%. Más específicamente, las caminatas de 5 horas por semana disminuyen la mortalidad por el propio cáncer un 35%.

En cambio, también existen datos de 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