



OBESIDAD Y CÁNCER

La dieta, el tabaco, consumo de alcohol, infecciones, obesidad, agentes contaminantes y exposición a radiaciones influyen profundamente en el desarrollo de cáncer, se ha demostrado que prevenir la exposición a estos agentes cancerígenos ambientales tiene gran impacto en la aparición de cáncer. En sujetos no fumadores, la obesidad, dieta y actividad física son los principales factores de riesgo (FR) asociados a neoplasias.

Debido a la epidemia de obesidad durante los últimos 40 años, las generaciones más jóvenes en todo el mundo están experimentando una exposición más temprana y más duradera al exceso de adiposidad a lo largo de su vida, sobre todo en periodos cruciales del desarrollo, este exceso de adiposidad se asocia a la producción de inflamación crónica y factores cancerígenos que contribuyen y aceleran la formación de cánceres.

¿Cómo se define el sobrepeso y la obesidad?

Tener sobrepeso u obesidad, significa que una persona tiene demasiado tejido graso en el cuerpo en relación al tejido corporal muscular.

Junto con el exceso de peso corporal, las condiciones de salud relacionadas con la obesidad y los factores de estilo de vida



pueden contribuir al aumento de de cánceres relacionados con la obesidad en los adultos jóvenes, entre estas condiciones se incluyen diabetes, cálculos biliares, enfermedad inflamatoria intestinal y mala alimentación.

Existe fuerte evidencia de una asociación entre la diabetes tipo 2 y el riesgo de colangiocarcinoma (cáncer de las vías Biliares), cánceres de colon y recto, endometrio, hígado y páncreas. Y como se ha visto desde la década de 1980, la incidencia de diabetes ha aumentado rápidamente en niños y adultos jóvenes, contribuyendo aún más, con las cifras de casos de cánceres de este tipo en personas más jóvenes.

De manera similar se ha reportado un aumento en la prevalencia de cálculos biliares en niños, principal factor de riesgo de cáncer de vesícula biliar en adultos, se ha comprobado que existe una relación entre el peso corporal y el desarrollo de cálculos biliares, y se sugiere que incluso un aumento de peso moderado podría ser un factor de riesgo.

La prevalencia de la enfermedad inflamatoria intestinal, un factor de riesgo para el cáncer colorrectal, ha aumentado en niños y adultos. Esta y otras patologías intestinales están relacionadas con la calidad de la dieta, la cual ha empeorado en las últimas décadas entre los niños y adultos jóvenes reportando malos hábitos alimenticios, caracterizados por un bajo consumo de frutas y verduras, granos integrales y pescado y mariscos, y



alto consumo de bebidas azucaradas y con sodio. La baja ingesta de frutas o verduras y la alta ingesta de carnes rojas y carnes procesadas se asocian con un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

Numerosos cánceres están asociados con el exceso de peso corporal, y la evidencia de estudios sugiere que la obesidad y una dieta obesogénica aceleran la transición de múltiples etapas del tejido normal a la malignidad invasiva y la enfermedad metastásica. Aumentos en la incidencia de cáncer colorrectal de aparición temprana se han informado en varios países de ingresos altos durante la última década, y podría reflejar en parte la epidemia de obesidad.

Varios estudios han intentado explicar por qué el sobrepeso o la obesidad pueden aumentar el riesgo y desarrollo del cáncer y se ha encontrado entre los posibles motivos los siguientes:

- Aumento de los niveles de insulina y del factor de crecimiento insulínico tipo 1 (Insulin Growth Factor-1, IGF-1), lo que puede contribuir para que algunos tipos de cáncer se produzcan.
- Inflamación crónica de nivel bajo, la cual es más frecuente en las personas con obesidad y la cual se encuentra relacionada con un aumento en el riesgo de cáncer.
- Cantidades más elevadas de estrógenos producidas por el tejido graso, lo que puede desencadenar el crecimiento de



algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama o de endometrio.

- Las células grasas pueden inducir los procesos que regulan el crecimiento de las células cancerosas. Se ha demostrado que contribuyen con la mutación de células malignas al generar especies reactivas de oxígeno y acelerar el crecimiento tumoral al liberar citocinas proinflamatorias y factores de crecimiento.

La manera en que su peso cambia durante toda su vida también puede afectar el riesgo de cáncer. Algunos estudios han demostrado que los siguientes factores pueden afectar el riesgo de cáncer:

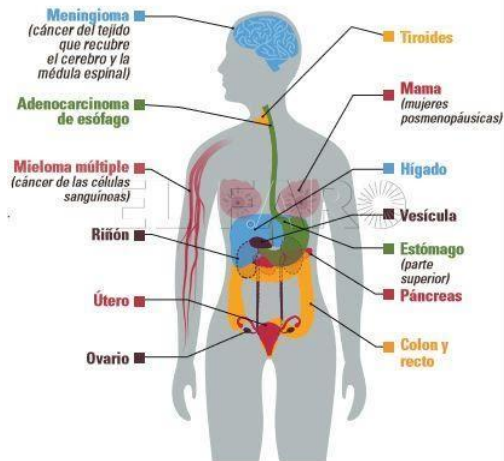
- Alto peso al nacer.
- Aumento de peso durante la adultez.
- Pérdida y recuperación de peso de forma repetida.

Recientes investigaciones sugieren que mantener un peso saludable está asociado con un menor riesgo de cáncer y de reaparición del cáncer en los sobrevivientes.

¿Cuáles son los tipos de cáncer relacionados con el aumento de peso?

Se ha podido relacionar el sobrepeso o la obesidad con diferentes tipos de cáncer como:

13 tipos de cáncer se asocian con el sobrepeso y la obesidad:



- Mama.
- Colorrectal.
- Uterino.
- Riñón.
- Cabeza y cuello.
- Esófago.
- Páncreas.
- Endometrio.
- Próstata.
- Vesícula biliar.
- Tiroides.

¿Cómo saber si estoy en sobrepeso u obesidad?

La obesidad, en general, se mide con el índice de masa corporal (IMC) y las medidas de la cintura.



El IMC es una medida que calcula la relación entre el peso y la estatura de una persona.

- Un IMC saludable se encuentra entre 18.5 y 24.9.
- Un IMC entre 25 y 29.5 se considera sobrepeso.
- Un IMC de 30 o más se considera obesidad.

Además, las personas con medidas de cintura más grandes tienen un mayor riesgo de padecer diversas enfermedades.

- Una medida de cintura saludable es de menos de 40 pulgadas para los hombres y menos de 35 pulgadas para las mujeres.

Consejos para el control del peso

Para mantener un peso saludable, preste atención a los alimentos que consume y qué cantidad de actividad física realiza. Es importante aprender a tomar decisiones saludables en lo que respecta a lo que come y bebe. Esto puede ser difícil, ya que en Panamá la dieta típica posee un alto contenido calórico.

Algunos consejos que pueden ayudar a mantener una alimentación sana son:

- Comer más frutas, verduras, proteínas (carne, pescado, pollo, huevo) y granos integrales (arroz integral, lentejas, frijoles, porotos, garbanzos, quinoa, avena, etc) .



- Evitar los alimentos y las bebidas con alto contenido de azúcar, como los jugos y los refrescos.
- Realizar como objetivo entre 30 y 60 minutos de actividad física de moderada a intensa al día, la mayoría de los días.

Sugerencias para personas con sobrepeso u obesidad

Si usted ha sido diagnosticado con sobrepeso u obesidad, es importante comenzar a tomar medidas para bajar de peso a través de la alimentación saludable y la actividad física, de la mano de profesionales como nutricionistas y su médico de cabecera. Las investigaciones muestran que empezar a bajar de un 5 % a un 10 % de su peso corporal aporta grandes beneficios a su salud.



En cuanto al tratamiento de la obesidad se deben tomar en cuenta algunos factores como:

- Cambio en el estilo de vida:

Guiado por su nutricionista y médico especialista en control de peso, la persona debe aprender a escoger los alimentos que va a consumir de acuerdo a su aporte nutricional y a mantener un



balance saludable en su alimentación de acuerdo a sus requerimientos específicos, consumir porciones adecuadas y aumentar la actividad física.

- Apoyo para el cambio en la conducta:

En el caso de muchas personas, tener sobrepeso u obesidad es más complejo que simplemente comer demasiado o ser sedentario. Es importante recibir apoyo cuando se intenta perder peso. Deben incluirse sesiones con un nutricionista o especialista en reducción de peso, para ayudar a hacer cambios saludables en su estilo de vida y que estos se mantengan a lo largo del tiempo.

- Medicamentos:

Solo se recomiendan cuando la combinación de dieta, actividad física y cambios en la conducta no han funcionado. O bien, si tiene otras afecciones médicas causadas por la obesidad.

- Cirugía:

Esto se denomina cirugía de pérdida de peso o cirugía bariátrica. Esta puede ser una opción para las personas con un IMC de 40 o más. O bien, para aquellas personas que tienen un IMC de 35 o más que tienen otra afección médica grave relacionada con la obesidad.



Referencias:

<https://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atención-del-cáncer/prevención-y-vida-saludable/obesidad-peso-y-riesgo-de-cáncer>

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad>

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v142n2/art10.pdf>

[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30267-6/fulltext#back-bib4](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30267-6/fulltext#back-bib4)