

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

TU ALIADA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

¿POR QUÉ APARECE EL CÁNCER DE MAMA?

Se sabe que el factor con mayor influencia en la aparición del cáncer de mama es el hecho de que algún familiar haya padecido esta enfermedad. Sin embargo, existen otros factores que también podrían influir en la aparición del cáncer como la edad, la exposición a radiaciones, la utilización de anticonceptivos orales o las dietas ricas en grasa y la obesidad.

Algunos de los factores de riesgo en la aparición del cáncer de mama son las dietas ricas en grasa y la obesidad

LA INFLUENCIA DE LA OBESIDAD

La mayoría de factores que influyen en la aparición del cáncer de mama no son controlables, como por ejemplo, el genotipo o los antecedentes familiares. Hay otros factores que tampoco son modificables como la edad a la que se tiene la primera menstruación, el número de embarazos y la edad en que la mujer se queda embarazada o el momento en el que llega la menopausia. Sin embargo, existe un factor que sí es controlable y que también influye en la aparición de este tipo de cáncer como es el caso del exceso de peso y los hábitos de alimentación.

¿QUÉ COMER PARA PREVENIR EL CÁNCER?

Desde los años setenta, se tienen evidencias científicas sólidas de la influencia de la dieta en la aparición del cáncer. Desde entonces se puede afirmar que la dieta, junto con el tabaco y las exposiciones a sustancias carcinogénicas en el medio laboral, son los tres factores más importantes relacionados con el cáncer.

CONSEJOS PARA SEGUIR UNA DIETA MÁS SALUDABLES ORIENTADA A PREVENIR EL CÁNCER.

Realiza una dieta rica en verduras, frutas, legumbres y féculas. La evidencia de que las dietas ricas en verduras y frutas, así como en legumbres, protegen contra el cáncer es clara. Sin embargo, esta afirmación no significa que las dietas vegetarianas sean más protectoras que dietas que incorporan cantidades moderadas de carne.

Evita el sobrepeso y la obesidad y mantén una actividad física. Existe la evidencia clara de que efectuar una actividad física moderada de forma continuada puede contribuir a prevenir el cáncer de colon, además de ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad. La actividad física que se recomienda consiste en caminar a paso ligero (6 km/h) una hora diaria, tres veces por semana o más, o algún tipo de ejercicio similar. Para saber si una persona es obesa, hay que calcular su índice de masa corporal, que se obtiene dividiendo su peso en kilos por su altura en metros al cuadrado. Tendrá un sobrepeso quien tenga un índice de masa corporal entre 25 y 30, mientras que si es superior será obeso. Por ejemplo, una persona que pesa 65 kg y tiene una altura de 1 m 62 cm tendría un buen índice ($65 \text{ kg}/1,622\text{m} = 24,77$). Entre los tumores relacionados con la obesidad se encuentra el cáncer de cuello de útero, el de mama en mujeres postmenopáusicas y el de riñón.

Come entre 400 y 800 gramos diarios de fruta y verdura variadas. Estos componentes de la dieta aportan fibra y muchas vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas que pueden ser preventivas de diferentes tipos de cáncer. Entre los cánceres más importantes que pueden contribuir a prevenir se encuentran el de cavidad oral, el de faringe, el de esófago, el de pulmón, el de estómago y el colo-rectal.

Toma entre 600 y 800 gramos diarios de legumbres, cereales, tubérculos y otros alimentos de origen vegetal. Las dietas ricas en cereales integrales y en legumbres posiblemente reducen el riesgo de cáncer de estómago, y las dietas con alto contenido en féculas pueden ayudar en la prevención del cáncer de colon. Hacer este tipo de dietas con cereales y legumbres aporta carotenoides y vitaminas C y E, que pueden proteger contra diferentes tipos de cáncer.

Evitar consumir alcohol. En el caso de que se consuma, se tiene que limitar a dos copas por día en los hombres y a una en las mujeres. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir cáncer en la cavidad oral y faringe, laringe, esófago e hígado.

Limita el consumo de carne roja a menos de 80 gramos diarios. Las dietas que contienen cantidades elevadas de carne roja (ternera, cordero, cerdo) o basadas en productos elaborados a partir de estas carnes probablemente incrementan el riesgo de sufrir cáncer colo-rectal, y también es posible que aumenten las probabilidades de contraer cáncer de páncreas, próstata, mama o riñón. En cualquier caso, es recomendable que las calorías aportadas por este tipo de alimentos no supere el 10% del total.

Limita el consumo de grasas animales y de los alimentos grasientos en general. Las dietas ricas en grasa de origen animal posiblemente incrementen el riesgo de sufrir cáncer de pulmón, mama, colo-rectal, de endometrio y próstata. Por otro lado, este tipo de dietas incrementan notablemente el riesgo de padecer obesidad.

Limita el consumo de alimentos conservados en sal. Evita comidas que se hayan podido estropear por estar mal conservadas. Estos alimentos probablemente incrementan el riesgo de desarrollar cáncer de estómago, aunque actualmente, ha disminuido considerablemente el uso de la sal y de determinados conservantes, y tomar alimentos que los contengan, de forma ocasional, no supone ningún riesgo.

Evita los alimentos chamuscados. Come sólo ocasionalmente carne hecha en la barbacoa, así como alimentos curados o ahumados. Las dietas compuestas por alimentos que en su cocción se chamuscan, probablemente aumentan el riesgo de cáncer de estómago, y cuando se hacen en barbacoas o muy fritos pueden aumentar el riesgo de contraer cáncer colo-rectal. Este tipo de cocción produce aminas aromáticas que pueden ser carcinogénicas y los elementos ahumados pueden contener hidrocarburos policíclicos aromáticos que pueden ser carcinogénicos.

No total y definitivo al tabaco. Sigue las pautas de una dieta equilibrada con consumo abundante de frutas y verduras; reduce la carne roja y las grasas de origen animal; evita la sal y los alimentos curados o ahumados, bebe poco alcohol y, sobre todo, deja el tabaco. Ayudarás a prevenir cualquier tipo de cáncer en más del 30 %.