

Buenos hábitos para prevenir el cáncer

Buenos hábitos para prevenir el cáncer

El cáncer es una enfermedad tan antigua como el origen de la vida. Se han encontrado fósiles de dinosaurios con cáncer de huesos. Y es fácil entenderlo ya que se trata de una alteración que se produce en la célula provocando una falta de control de la división celular. Por tanto con el nacimiento de la célula se puede decir que nació el cáncer.

La teoría más aceptada de cómo se produce el cáncer explica que en una fase de iniciación una célula sufre la acción de factores que pueden alterar su ADN. Esta mutación queda latente en la célula pudiendo pasar decenas de años hasta que actúan otra serie de factores, o los mismos iniciales, que provoquen la activación de la mutación y que ésta se manifieste provocando la división celular descontrolada. Así aparece el cáncer

Los factores capaces de producir cáncer más conocidos son la radiación solar (2%), las radiaciones ionizantes (2%), el tabaco (30%), el alcohol (3%) una mala alimentación (30%), obesidad y sedentarismo (5%), virus y bacterias (5%), contaminación (2%), sustancias químicas (5%) y factores hereditarios (15%)

Los malos hábitos intervienen en más de un 60% de los cánceres. Por este motivo es tan importante **adoptar unos hábitos saludables**.

La Agencia Europea de Investigación del Cáncer y el Fondo Mundial de investigación en Cáncer concluyen que con una alimentación saludable se pueden prevenir más del 50% de los cánceres de mama, estómago y colón. Y si dejamos de fumar podemos reducir la incidencia de cáncer en más de un 70%.

El tabaco contiene sustancias cancerígenas demostradas, por lo que la gente que fuma está provocando que esas sustancias que respira actúen sobre sus células y pueda provocar cáncer. El tabaco causa el 85% de cáncer de pulmón, 70% de laringe y el 30% de vejiga de forma directa, e indirectamente actúa en multitud de otros cánceres. La obesidad, el sedentarismo, el alcohol, se sabe que está relacionado con diversos tipos de cáncer pero no se conoce el mecanismo de acción.

Por este motivo es tan importante adoptar hábitos saludables ya que no sólo nos previene del cáncer si no de muchas enfermedades crónicas como las cardiovasculares y las pulmonares.

10 PUNTOS CLAVE PARA PREVENIR EL CÁNCER (American Institute for Cancer Research)

1. Elegir dietas basadas en vegetales, verduras, frutas y legumbres.
2. Mantener un peso corporal razonable.
3. Hacer una hora de ejercicio diario.
4. Limitar las bebidas alcohólicas < 30g/d.
5. Limitar la carne roja.
6. Limitar consumo de alimentos grasos de origen animal.
7. Limitar sal y alimentos salados.
8. Evitar alimentos carbonizados, ahumados, barbacoas, en salazón y vinagre.
9. **Eliminar el tabaco.**
10. Mantener el hábito de comidas regulares, en cantidad horario, y tomar líquidos suficientes.

¿Por qué tiene tanta importancia una alimentación saludable?

El cuerpo humano necesita repararse y mantener sus mecanismos de defensa a través de los nutrientes que obtiene al alimentarnos. Si comemos mal nuestro cuerpo no puede obtener las sustancias necesarias para repararse ni mantener el sistema inmunitario, encargado de destruir las células cancerígenas.

Es importante llevar una alimentación equilibrada, donde abunden las verduras, hortalizas, frutas, cereales y harinas integrales, en menor proporción carne blanca, pescado azul, lácteos desnatados, aceite de oliva, y evitar los azúcares refinados, la comida rápida e industrial.

Muchos alimentos contienen antioxidantes, como las verduras y frutas de colores intensos. Los antioxidantes son moléculas que anulan a los radicales libres, moléculas dañinas que pueden participar en la generación del cáncer.

Alimentos ricos en antioxidantes y sustancias que previenen del cáncer:

- Ajo
- Coles y legumbres
- Tomate
- Cítricos
- Soja
- Uva
- Té verde
- Frambuesa y Arándanos
- Cúrcuma
- Cereales y harinas integrales
- Aceite de oliva
- Pescado azul pequeño
- Zanahoria, sandía, fresas, manzana, frutas del bosque, etc.

Prevención

Juntos a unos buenos hábitos saludables, la prevención es el segundo pilar para poder vencer esta enfermedad. Cuanto antes detectemos la enfermedad más probabilidad de poder superarla. Hay que ver y reconocer nuestro cuerpo para poder detectar pequeñas alteraciones que pueden desencadenar en cáncer y estar al día con los reconocimientos médicos:

- Vacunas (Papiloma Humano, VHB)
- Control ginecológico anual (mamografía y citología)
- Auto exploración mamaria
- A partir de los 50 a Colonoscopia
- A partir de los 45 a tacto rectal y PSA/PSA libre
- Protección solar 40, evitar el sol del medio día
- Análisis de sangre, sangre en heces.

Acudir al médico en caso de:

- **Mancha en la piel o lesión que no cicatriza.**
- **Hallazgo de cualquier bulto**
- **Cambios en el hábito intestinal**
- **Cambios de voz o tos crónica**
- **Cambios en el hábito urinario**
- **Pérdida de peso sin motivo aparente**