

FACTORS DE RISC I CAUSES DEL CÀNCER DE CÒLON

Què pot incrementar el risc de patir càncer de còlon?

Els **factors de risc i les causes del càncer còlon** són aquells agents que incrementen el risc de patir aquest tumor, és a dir, la persona que està exposada a aquest factor té més probabilitats de desenvolupar la lesió maligna, però no implica que es desenvolupi la malaltia necessàriament. En el càncer de còlon i recte, els factors que en major o menor proporció incrementen el risc de patir aquest tumor, els podem agrupar en dos tipus:

Factors que no depenen de tu



- **Edat.** El risc de patir la malaltia augmenta amb els anys, ja que augmenta l'aparició de pòlips al còlon i recte. És estrany que el càncer colorectal aparegui en persones **de menys de 40 anys**.
- **Historial de pòlips.** Història personal de pòlips adenomatosos. Els pòlips poden ser neoplàsics (adenomes tubulars, vellosos o túbul-vellosos) o no neoplàsics (hiperplàsics, inflamatoris). El risc de desenvolupar un càncer al pòlip és diferent segons el tipus de pòlip. En els pòlips neoplàsics, a més grandària, més risc de degeneració maligna.
- **Historial personal de càncer colorrectal.** Haver tingut un càncer colorrectal previ augmenta el risc d'un segon càncer colorrectal. Per aquesta raó, a les revisions es vigila l'aparició de segons tumors.
- **Diabetis tipus 2.** Les persones amb diabetis no dependents de la insulina (tipus 2), presenten un major risc de patir càncer de còlon.
- **Malalties inflamatòries intestinals.** Els antecedents de malalties inflamatòries intestinals suposen menys de l'1% de tots els càncers colorrectals. Els dos tipus principals de malalties inflamatòries a aquest nivell són la colitis ulcerosa i la malaltia de Crohn. La colitis ulcerosa és una malaltia que es caracteritza per la inflamació perllongada de les parets del còlon, mentre que la malaltia de Crohn afecta, típicament, l'intestí prim, encara que de vegades el còlon també es troba inflamada.
- **Antecedents familiars:** Les persones que tenen pares, germans o fills que han patit càncer colorrectal tenen més probabilitat de patir aquest tipus de càncer. Aquest risc és més gran si hi ha diversos familiars afectes o el càncer apareix a edat primerenca. Per aquest motiu, és important consultar amb el vostre metge si creieu que poden existir antecedents familiars d'aquest tumor, d'aquesta manera se us podran recomanar mesures específiques per a la disminució del risc.

Factors modificables



Evita'ls incorporant hàbits saludables en el teu dia a dia

- **Tabac.** Augmenta el risc de patir pòlips, que solen ser els precursors del càncer colorrectal.
- **Alcohol.** Sembla que l'alcohol actua afavorint el creixement de les cèl·lules de la mucosa del còlon, donant lloc a l'aparició de pòlips.
- **Certs aliments.** Les dietes riques en greixos i pobres en fruites i verdures poden augmentar el risc de càncer colorrectal. A més, la manera de preparar els aliments també té importància, per exemple, sotmetre les carns a altes temperatures o al foc directe.
- **Obesitat i sedentarisme.** Una vida sedentària afavoreix el risc d'aparició d'aquesta malaltia. Fer exercici i mantenir-se actiu és important per evitar aquest punt.

