



Está demostrado que **se puede reducir el riesgo de cáncer** mediante **comportamientos alimentarios y de actividad física saludables**. Destacar que las personas con demasiada grasa corporal suelen tener **niveles más altos** de grasas en sangre (**colesterol y triglicéridos**) e **hipertensión arterial**, lo que aumenta la probabilidad de **cardiopatías**, existiendo **mayor riesgo de padecer cáncer**.

➔ ¿Qué es un peso corporal saludable?

- Se considera un peso corporal saludable **aquel con el que se tiene la menor probabilidad de presentar los trastornos** que puede causar el exceso de grasa corporal: algunos tipos de **cáncer** en particular, pero también **cardiopatías y diabetes**, entre otros. Estar muy delgado o con un peso corporal elevado puede no ser saludable, por lo que hay que velar por **mantenerse en los límites saludables de peso corporal**.
- **Medir la cintura** es una manera útil de hacerse una idea de si la persona corre más riesgo de tener problemas de salud por exceso de grasa. Un **perímetro** (o circunferencia) de cintura **mayor de 102 cm en un hombre o de 88 cm en una mujer** es indicativo de **alto riesgo**; uno menor de 94 cm en un hombre o de 80 cm en una mujer indica bajo riesgo, y los valores intermedios indican un riesgo intermedio.



- Para los adultos, el intervalo saludable de **índice de masa corporal (IMC)** se sitúa **entre 18,5 y 24,9**.
- Se considera que entre **quienes mantienen un peso corporal saludable el riesgo de cáncer es un 6 % menor que entre los obesos (IMC superior a 30)**.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Qué relación hay entre el sobrepeso y el riesgo de tener cáncer?

- Al aumentar la cantidad de grasa corporal, **aumenta también la probabilidad de aparición de determinados cánceres: colorrectal, de riñón, de esófago, de páncreas y de vesícula biliar**; además, en el caso de la mujer, los de **mama** (en posmenopáusicas), **endometrio y ovarios**.
- Esto se debe muy probablemente a que el **exceso de grasa** corporal fomenta la inflamación y aumenta los niveles de ciertos factores de crecimiento y hormonas, que, a su vez, **propician el crecimiento de las células cancerosas**.
- **El mayor riesgo lo corren los obesos** (por ejemplo, el riesgo de **cáncer colorrectal aumenta un 15%** en caso de **sobrepeso** y un **32%** en caso de **obesidad**, con un IMC superior a 30), pero el aumento del riesgo es siempre proporcional al aumento de la cantidad de grasa.



➔ ¿Cómo puedo mantener un peso saludable?:

- Es muy **habitual que los adultos vayamos progresivamente engordando**. Por término medio, engordamos unos 400 g por año, lo que supone 4 kg en diez años, o 6 kg en quince años. Por eso se recomienda **tomar medidas activas para controlar el propio peso**; de lo contrario, lo más probable es engordar poco a poco sin pretenderlo.
- Para no engordar, hay que **llevar una alimentación saludable**, y es de gran ayuda **mantenerse físicamente activo**.
- Para adelgazar, se recomienda **reducir el aporte energético** (calorías) y **aumentar la actividad física**. Pídale a su médico un programa adecuado para tal combinación de alimentación saludable y mayor actividad física, y busque el apoyo de su familia y sus amigos.
- **Igual de importante que perder peso es mantener después el peso alcanzado**. Esto quiere decir que cualquier **cambio de hábitos** que adopte (comida, bebida, actividad física) tiene que convertirse en parte **permanente** de su estilo de vida; no basta con unas semanas o unos meses de régimen provisional.



La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020