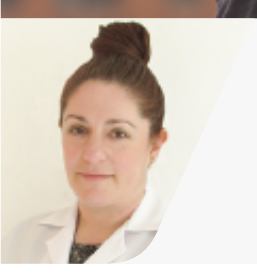
Oncosalud
Tu lucha, *mi lucha.*

Salud & prevención



Dra. Denisse Bretel
Jefe de Medicina Integrativa en Oncosalud

Reduce los riesgos de sufrir cáncer controlando tu peso

Las evidencias son cada vez más contundentes: a l**as personas con sobrepeso u obesidad,** reducir su peso les reportará muchos beneficios en la prevención de enfermedades como el cáncer.

Además, el hecho de tener **demasiada grasa abdominal**, independientemente del peso corporal, **está relacionado con un mayor riesgo de cáncer** de colon y recto, y probablemente, está relacionado con un mayor riesgo de cánceres de páncreas, endometrio y mama.

De acuerdo con estudios del Fred Hutchinson Cancer Research Center, **la reducción del peso**, bien sea a través de un programa de ejercicios y alimenticio supervisada por un nutricionista, **tiene los siguientes efectos** sobre los factores de riesgo de cáncer:

Se regularizan los niveles de **estrógenos y testosterona**, involucrados en el cáncer de seno y de endometrio.

Se reducen las proteínas relacionadas con la inflamación **que están implicadas** con el riesgo de **cáncer de colon**.

Se regulan los niveles de insulina y glucosa, lo cuales, si no se controlan, ocasionan un crecimiento excesivo de las células, entre ellas las que provoca el daño de células normales que son atacadas por el propio cuerpo.

Disminuye las proteínas encargadas de controlar el crecimiento de los vasos sanguíneos, **evitando que los tumores tengan alimento para crecer**.

La mejor noticia es que la reducción de tu peso no tiene que ser radical para que el cuerpo empiece a funcionar mejor. En el caso de las personas con sobrepeso u obesidad, **al perder el 5% de su peso se empezará a producir un efecto positivo en el sistema.**

Recuerda que todo régimen alimenticio y deportivo debe ser realizado bajo la supervisión de un especialista.

Oncosalud
Tu lucha, *mi lucha.*