

Tendencias

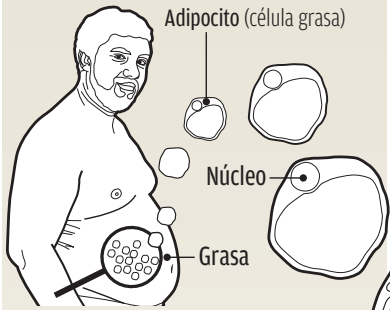
# Sobre el cáncer:



## SOBREPESO, OBESIDAD Y CÁNCER

### ¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

Condición en la que una persona tiene una proporción alta de grasa corporal, a la vez anormal y no saludable. Una alimentación poco sana y una vida sedentaria ocasionan que cada vez más personas tengan sobrepeso o sean obesas. El cuerpo humano acumula la grasa en el tejido subcutáneo y en sus cavidades principales, usualmente en la abdominal.



La ingesta de alimentos con calorías que no son quemadas en alguna actividad física provoca que la grasa se acumule en estas células y aumenten su tamaño.

Estudios recientes indican que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cáncer en ciertos órganos del cuerpo humano. Cambios metabólicos y químicos en un organismo obeso promueven el desarrollo de la enfermedad. México, uno de los países con más obesos en el mundo, enfrenta el reto de tratar, no solo las enfermedades tradicionalmente asociadas al sobrepeso y la obesidad, sino el incremento del riesgo de desarrollar cáncer en su población.

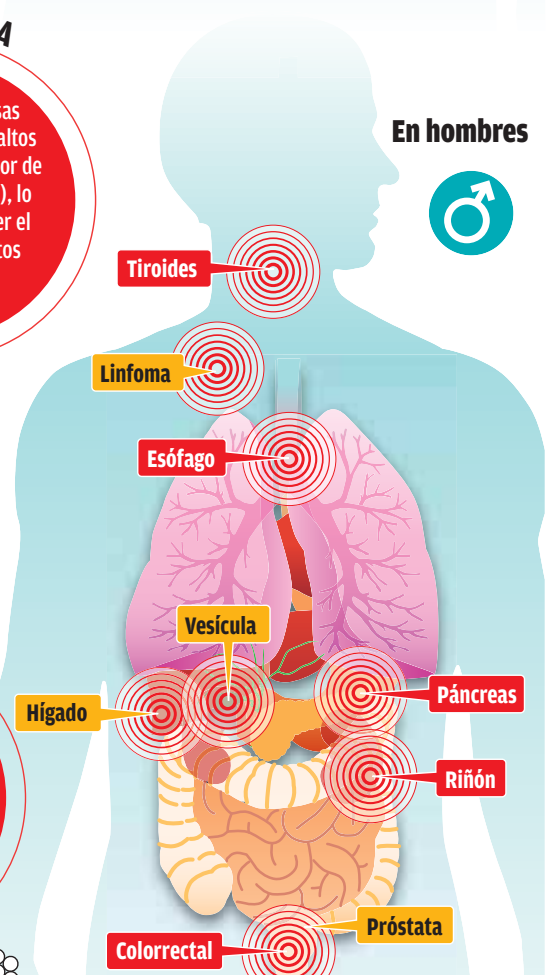
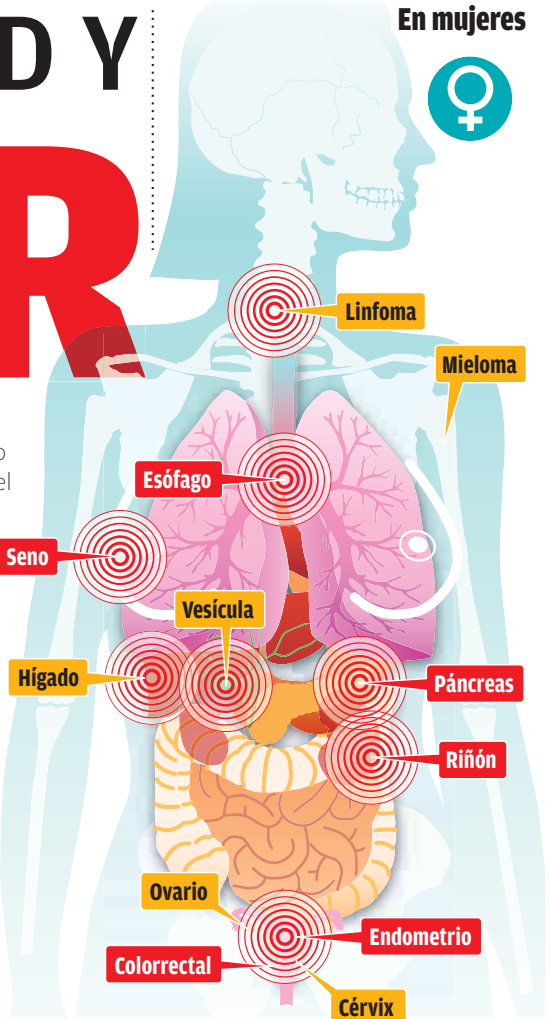
### ¿QUÉ EFECTOS GENERA EL EXCESO DE PESO CORPORAL?

Un exceso de tejido graso provoca cambios químicos en el organismo, como la liberación de hormonas y otras sustancias que están relacionadas con la proliferación celular y que en niveles anormales pueden generar el desarrollo de tumores. Los principales cambios son los siguientes:

### ¿QUÉ ÓRGANOS INCREMENTAN SU RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER?

El riesgo se incrementa en órganos diferentes en mujeres y hombres.

- Aumento de riesgo
- Podría incrementar el riesgo



### EL IMC ¿QUÉ ES Y CÓMO SE CALCULA?

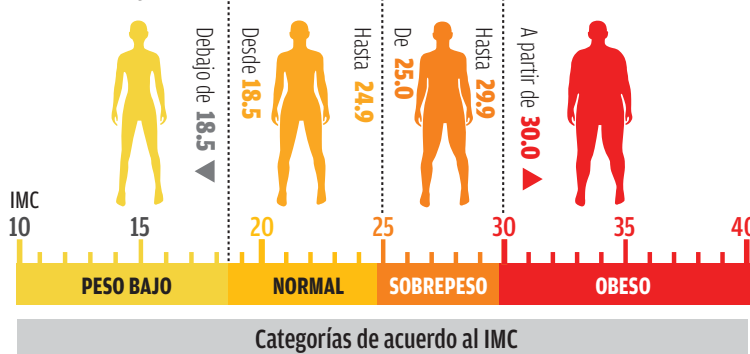
Para medir el grado de sobrepeso y obesidad los especialistas emplean una escala conocida como **Índice de Masa Corporal (IMC)**. Esta herramienta permite determinar si una persona tiene un peso saludable considerando su estatura. Se obtiene dividiendo el peso corporal en kilogramos entre el cuadrado de la altura en metros.

Ejemplo:

$$IMC = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}} = \frac{85 \text{ kg}}{1.7 \times 1.7 \text{ metros}} = \frac{85 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 29.4 \text{ kg/m}^2$$

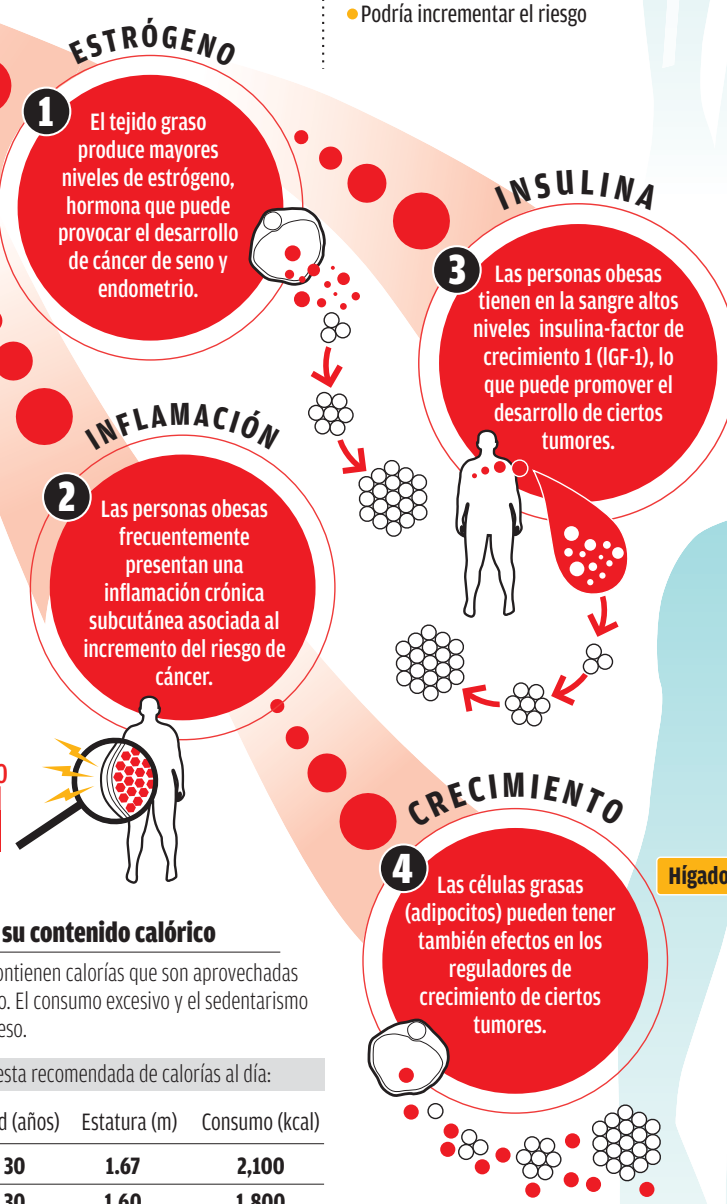
#### Categorías

Una vez que se obtuvo el IMC, es posible saber en qué categoría se encuentra una persona de acuerdo a la siguiente tabla\*.



#### Cálculo del IMC

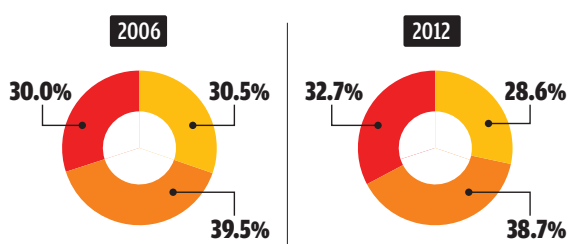
$$\frac{\text{peso (en kilogramos)}}{\text{altura} \times \text{altura (en metros)}}$$



#### Situación en México

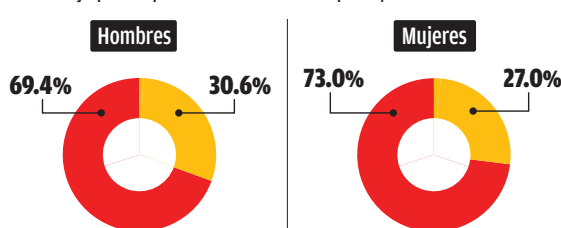
En los últimos años, el país se ha posicionado dentro de las naciones con más obesos, condición que también ha afectado a su población infantil.

Población con ● Peso normal ● Sobrepeso ● Obesidad



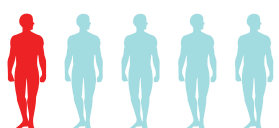
#### Por sexo

● De bajo peso a peso normal ● Sobrepeso y obesidad



#### En Estados Unidos

El exceso de peso está vinculado a una de cada cinco muertes relacionadas con el cáncer.



#### Alimentos y su contenido calórico

Los alimentos contienen calorías que son aprovechadas por el organismo. El consumo excesivo y el sedentarismo generan sobrepeso.

Ejemplo de ingesta recomendada de calorías al día:

	Edad (años)	Estatura (m)	Consumo (kcal)
Hombre	30	1.67	2,100
Mujer	30	1.60	1,800

Considerando lo anterior, es útil conocer el contenido calórico de algunos alimentos para no rebasar el consumo diario recomendado:

Alimento	Calorías (Kcal)
5 tacos de barbacoa	935
5 tacos de trompo	720
Torta de pierna con aguacate	560
Una big Mac	549
Bolsa de palomitas naturales	444
120 g de papas fritas	380
225 g de pescado a la plancha	225
355ml de refresco de cola	142

#### RECOMENDACIONES

El objetivo es mantener un peso adecuado durante toda la vida, balanceando la alimentación (ingesta de calorías) y la actividad física (quema de calorías).

Consuma menores cantidades de alimento. Limite la ingesta de alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, azúcares y grasas; y que le aporten pocos nutrientes.

Practique alguna actividad física que le permita tener 150 minutos de actividad moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa, previa revisión médica.

En el caso de niños y jóvenes, deberán tener una hora de actividad vigorosa o moderada al día, con actividad vigorosa al menos tres veces a la semana.

Limite conductas sedentarias como estar sentado, recostado, ver televisión y otras formas de entretenimiento frente alguna pantalla.

\*Aplicable a la mayoría de las personas, salvo aquellos por cuya constitución particular no sea posible utilizar la tabla (ej. fisicoculturistas)

Fuente: Instituto Nacional de Cancerología, Sociedad Americana del Cáncer y www.cancer.gov

Infografía: Alfredo San Juan Padilla