



American Institute
for Cancer Research

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER





American Institute
for Cancer Research

Nuestra visión

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) ayuda a la gente a tomar decisiones que reduzcan su probabilidad de desarrollar cáncer.

Nuestra herencia

Fuimos la primera obra de beneficencia para el cáncer en:

Crear conciencia de la relación entre la dieta y el riesgo de cáncer

Concentrar los fondos de investigación en la dieta y la prevención del cáncer

Consolidar e interpretar la investigación mundial en la creación de un mensaje práctico sobre la prevención del cáncer

Nuestra misión

Hoy, el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer continúa:

Subvencionando la investigación sobre la relación entre nutrición, actividad física y control del peso con el riesgo de cáncer

Interpretando la literatura científica acumulada sobre el tema

Educando a la gente sobre las decisiones que pueden tomar para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer

El AICR forma parte de la red Internacional de Fondos para la Investigación Mundial del Cáncer, integrada por las siguientes organizaciones de beneficencia: El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR); el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF UK); el Fondo Neerlandés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF NL); el Fondo Hongkonés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF HK); el Fondo Francés para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF FR) y la asociación general coordinadora, el Fondo Internacional para la Investigación Mundial del Cáncer (WCRF International).

Índice

Decisiones y probabilidades	3
¿Cómo puedo reducir la probabilidad de desarrollar cáncer?	4
Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y evite las carnes procesadas.	6
¿Qué otros alimentos vegetales debo comer?	7
¿Debo comer carne?	7
Lo que puede hacer	10
Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.	12
¿Cómo reduce la actividad física el riesgo de cáncer?	12
¿Qué se considera “actividad física”?	13
¿Cuántas calorías gastan las diferentes actividades?	14
¿Cuál es la regla de oro de la actividad física?	15
Lo que puede hacer	16
Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.	18
¿Qué dice la investigación sobre el control del peso?	19
¿Por qué es tan importante la actividad física para mantener el peso?	22
Lo que puede hacer	24
Recomendaciones para la prevención del cáncer	26



American Institute
for Cancer Research

Las recomendaciones del AICR para la prevención del cáncer se han resumido en tres pautas que explican cómo las decisiones que tome respecto a comida, actividad física y control de peso pueden reducir su probabilidad de desarrollar cáncer.

Pautas del AICR para la prevención del cáncer



Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y las carnes procesadas.

Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.

Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.

Y tenga siempre presente: no fume ni mastique tabaco.

El AICR forma parte de la red mundial del WCRF.

Decisiones y probabilidades

Todos los días tomamos cientos de decisiones sobre lo que hacemos y la forma en que vivimos. Esas decisiones tienen sus consecuencias. Piense en un hombre que todos los días tiene que cruzar una calle de mucho tráfico para ir al trabajo. Todas las mañanas toma una decisión: ¿se aventurará por entre los autos, exponiéndose así a un grave peligro? ¿O esperará hasta que el semáforo cambie y el tráfico se detenga, minimizando de esa manera la probabilidad de ser atropellado? Como siempre está retrasado, todos los días toma la decisión de cruzar por entre los autos. Después de cierto tiempo deja de pensar en las opciones que tiene. Cruzar sin esperar el semáforo se ha convertido en un hábito que aumenta en un altísimo porcentaje su probabilidad de resultar lastimado.

Hasta que un buen día oye que un amigo fue atropellado por un carro y terminó en el hospital. Entonces decide que a partir de la mañana siguiente va a esperar el cambio del semáforo siempre que sea posible. Esa decisión le reduce la probabilidad de salir herido, en un porcentaje mensurable, que no es del ciento por ciento, porque no hay garantías. Nuestro amigo todavía puede resultar herido por un conductor descuidado, pero la probabilidad se redujo enormemente.

Este folleto trata de las decisiones que puede tomar y de los hábitos que puede cambiar para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer.

¿Cómo puedo reducir la probabilidad de desarrollar cáncer?

Estábamos habituados a pensar que el cáncer era hereditario o quizás causado por contacto fortuito con algún contaminante en el aire, el agua o los alimentos. Pero hoy sabemos que algunos factores que podemos controlar tienen mucho que ver con el riesgo de desarrollar esta temible enfermedad.

Un informe especial titulado *Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial*, reconfirmó lo que siempre ha mantenido el AICR: podemos hacer cambios en nuestra vida que reducirán nuestro riesgo de desarrollar cáncer. Este informe, publicado por el AICR y su afiliado, el Fondo Británico para la Investigación Mundial del Cáncer, es el resultado de un proceso exhaustivo en el que participaron científicos de renombre mundial, investigadores y médicos, además de un centenar de revisores y observadores externos. En primer lugar, nueve equipos independientes recolectaron toda la investigación relevante sobre la relación entre dieta, actividad física y tamaño corporal, con el riesgo de cáncer. Entre todos identificaron 500.000 estudios, los seleccionaron hasta tener 22.000 y finalmente escogieron 7.000 que llenaban sus estándares. Luego un panel compuesto por 21 expertos mundiales comparó y evaluó estos estudios y a partir de ellos enunció 10 recomendaciones fundamentadas en datos científicos para prevenir el cáncer.

Con el fin de que le resulte fácil seguir las recomendaciones, el AICR las ha agrupado en tres pautas realistas que puede analizar y adoptar gradualmente como puntos de partida para tomar sus decisiones.

- **Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y evite las carnes procesadas.**
- **Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.**
- **Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.**

Si sigue alguna de estas pautas seguramente se reducirá su probabilidad de tener cáncer, pero si las sigue todas obtendrá la mayor protección. En parte, porque las tres están muy relacionadas entre sí. Por ejemplo, usted capta energía con la dieta (medida por lo general en calorías) y la actividad física tiene que ver con gastar o quemar la energía que usted ha ingerido. La forma en que equilibre la energía que capta y la que gasta determina su peso.

Como veremos, la dieta y la actividad física tienen un doble impacto sobre el riesgo de cáncer. Los datos muestran que la dieta saludable descrita en este folleto le ayuda a su organismo a combatir el cáncer directamente. También le ayuda a controlar el peso, lo que a su turno disminuye su riesgo de cáncer.

De manera similar, la actividad física ayuda directamente al organismo a luchar contra el cáncer al reducir las concentraciones de hormonas. También es el segundo medio importante de controlar el peso y por lo tanto, de reducir su riesgo de cáncer.



Si decide seguir estas tres pautas estará escogiendo seguir un programa integrado. Este programa integrado tal vez requiera algunos cambios básicos en lo que come y en lo que hace. Sin embargo, el esfuerzo valdrá la pena porque le representará a un cuerpo más delgado y más saludable, más energía y menos probabilidad de desarrollar cáncer u otras enfermedades crónicas tales como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular o diabetes.

Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y evite las carnes procesadas.

La dieta tradicional de las personas en los Estados Unidos es a base de carne. Quizás conste de un trozo de carne de $\frac{1}{2}$ libra (230 gramos) o una hamburguesa grande, una porción grande de puré de papas y una pequeña de alguna verdura harinosa, como arvejas o maíz.

Las proporciones de esa comida no son correctas para su salud. El primer paso para mejorar su dieta consiste en cambiar las proporciones de manera que en su plato predominen los alimentos de origen vegetal como las verduras, las frutas, los cereales enteros y los frijoles, con una pequeña porción de carne al lado.

¿Por qué este énfasis en los alimentos de origen vegetal? Los datos muestran que el consumo de más vegetales y frutas probablemente proteja contra el cáncer de la boca, faringe, laringe, esófago y estómago. Eso no es todo. Las frutas probablemente protejan también contra el cáncer de pulmón y diversos vegetales protegen contra otros tipos de cáncer. Por ejemplo, el ajo probablemente proteja contra el cáncer colorrectal y los alimentos que contienen licopeno (los tomates procesados, por ejemplo) probablemente protejan contra el cáncer de próstata. Además, la mayoría de los vegetales y frutas son ricos en fibra, la cual probablemente proteja contra el cáncer colorrectal.

Por esa razón, el AICR ha recomendado siempre cuando menos cinco porciones de vegetales y frutas al día. Eso no es demasiado complicado, porque las porciones estándar son pequeñas. (Vea el cuadro en la página 23). Sin embargo, no nos cansamos de repetirle a la gente esta regla de oro porque podría salvar vidas.

Los alimentos de origen vegetal aumentan las defensas de nuestro organismo contra el cáncer.

Los investigadores siguen estudiando la forma en que los vegetales y las frutas nos protegen del cáncer. Han descubierto que las plantas contienen compuestos que afectan los procesos químicos del organismo. En el

laboratorio, estas sustancias fitoquímicas (químicos de las plantas) previenen o interrumpen el desarrollo del cáncer de muchas maneras. Algunas sustancias fitoquímicas protegen el organismo al impedir que ciertas sustancias que causan cáncer (carcinógenos) se vuelvan activas. Otras reducen la oxidación, previenen o curan el daño a las células normales o activan el “suicidio” de las células cancerosas. Muchos científicos han encontrado datos que confirman que cuando consumimos alimentos vegetales que contienen sustancias fitoquímicas benéficas estamos mejorando nuestras defensas contra el cáncer.

¿Qué otros alimentos de origen vegetal debo comer?

Otra categoría de alimento vegetal que debemos comer todos los días es la de los cereales. Eso significa sustituir el arroz blanco, refinado, por arroz integral; escoger panes o panecillos de trigo integral o preferir avena a la hora del desayuno en vez de un pastel alto en calorías, hecho con harina refinada.

Cuando los granos se refinan, la fibra y el germen se pierden. Lo que se obtiene es un producto blanco o de color claro que a menudo es suave y esponjoso. Tradicionalmente, los productos refinados se consideraban artículos de lujo. Pero su valor nutritivo es muy pobre. La refinación los despoja de la fibra y de las sustancias fitoquímicas que podrían disminuir el riesgo de cáncer.

Otros alimentos vegetales que se deberían consumir todos los días son las legumbres. A esta categoría pertenecen los frijoles rojos, negros, pintos y blancos; los garbanzos, las arvejas y las lentejas. Estos alimentos proveen una gran cantidad de fibra y proteína. Más aún, recientemente se han descubierto en ellos nuevas familias de sustancias fitoquímicas con beneficios para la salud.

¿Debo comer carne?

Hasta ahora hemos sugerido que reduzca la cantidad de carne para hacerle campo a porciones más grandes de verduras, frutas, cereales integrales y granos, todos los cuales ofrecen protección contra el cáncer. Eso no significa que tenga que eliminar de sus comidas todos los alimentos de origen animal. No hay datos científicos que conecten el pescado o las aves con el aumento de riesgo de cáncer. Un trozo de 3 onzas (100 gramos) de pescado o pollo le proporcionará nutrientes benéficos y completará su comida.

Sin embargo la carne roja es un caso especial. Existen pruebas convincentes de que la carne roja (res, cordero y cerdo) aumenta su probabilidad de desarrollar cáncer colorrectal.

**Sin embargo
la carne roja
es un caso
especial**

De hecho, el panel de expertos concluyó que no hace daño comer 18 onzas (510 gramos) de carne roja magra a la semana, pero cada onza y media (46 gramos) por encima de esa cantidad aumenta su riesgo de cáncer en un 15 por ciento.

La forma en que la carne roja aumenta el riesgo de cáncer está todavía bajo estudio. Se ha comprobado que el ferroheme, el compuesto que le da a la carne roja su color, lesiona el recubrimiento del colon. La carne roja podría estimular también la producción intestinal de sustancias carcinógenas llamadas compuestos de N-nitroso. Es más, al cocinar la carne a altas temperaturas se producen dos tipos de carcinógenos, las aminas heterocíclicas (HCA) y los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PHA). Cualquiera de ellos podría ser el responsable.

Las carnes procesadas se definen como carne roja preservada por ahumado, curado, salado o por la adición de otros preservantes químicos. Las salchichas, el tocino, el jamón y las carnes frías (como mortadela, salami y cecina) pertenecen al grupo de las carnes procesadas. Se cuenta también con pruebas convincentes de que las carnes procesadas al igual aumentan el riesgo de cáncer colorrectal, pero el riesgo es aun mas alto. Por cada onza y media (46 gramos) de carne procesada consumida al día, el riesgo crece en un 21 por ciento.

Todavía no se sabe con claridad qué tienen las carnes procesadas que aumentan el riesgo de cáncer. ¿Podría ser el ferroheme o los compuestos de N-nitroso o las sustancias con las cuales se preservan, por lo general nitratos (que se convierten en nitrosaminas)? ¿O será una combinación de todas ellas? Hasta que se encuentre la respuesta, lo mejor es reducir su exposición a estas carnes. Se debe evitar incluso la exposición a las nuevas salchichas y tocino hechos de pollo hasta que sepamos más.

Las pautas para carne roja y carnes procesadas difieren. Es prudente limitar la cantidad de carne roja que usted

coma. Los datos sugieren fijar el límite en 18 onzas (510 gramos) a la semana. Para la mayoría de nosotros, eso significa hacer una reducción importante. Si se sirve las porciones recomendadas de 3 onzas (100 gramos) (cocidas), puede incluir carne roja en 6 comidas de las 21 semanales y permanecer dentro del límite. Si consume por lo general la porción más común de 6 a 8 onzas (170 a 230 gramos) cocida, con dos o tres comidas con carne roja a la semana estará en el límite.

La pauta para carnes procesadas es más estricta. Si quiere evitar el cáncer colorrectal y estomacal, lo mejor es abstenerse de comer carnes procesadas casi por completo. Eso significa encontrar sustitutos para el tocino del desayuno, los sándwiches de jamón del almuerzo y los perros calientes de los asados. (Si está en proceso de cambiar a una dieta basada principalmente en alimentos vegetales, encontrar sustitutos puede ser más fácil). Los datos científicos sugieren que el esfuerzo valdrá la pena. Trate de pensar en carnes procesadas como algo que usted reserva para las ocasiones especiales, quizás una porción modesta de jamón en navidad o un perro caliente en un partido de béisbol.

Otras decisiones de la dieta

El primer paso hacia una dieta para combatir el cáncer consiste en cambiar gradualmente en su plato las proporciones de los alimentos vegetales con respecto a la carne, hasta que llegue a comer alimentos vegetales principalmente. Después de que eso se convierta en hábito, a continuación encontrará otros cambios que podría considerar.

1. Existen pruebas convincentes de que las bebidas alcohólicas causan varios tipos de cáncer. **Si usted bebe, limite el consumo a no más de dos tragos al día para hombres y un trago al día para mujeres.**

¿Qué se considera un trago?

5 onzas (140 ml) de vino

12 onzas (340 ml) de cerveza

1.5 onzas (40 ml) de licor de 80 grados.

2. Muchos alimentos se conservan con sal (sodio). El consumo de cantidades excesivas de sal, más de 2.400 miligramos al día puede causar cáncer de estómago. **Evite los alimentos salados o preservados en sal.** Si ya ha eliminado las carnes procesadas de la dieta, no estará lejos de cumplir con esta pauta.

Lo que puede hacer

Una buena regla consiste en llenar $\frac{2}{3}$ (o más) del plato con verduras, frutas, cereales integrales y granos y $\frac{1}{3}$ (o menos) con alimentos de origen animal. Para hacerlo, puede servirse dos verduras en el plato, acompañadas de un cereal integral. O puede buscar recetas para estofados, guisos y platos freídos con poco aceite que pidan $\frac{2}{3}$ de verduras, cereales integrales y legumbres y usen la carne casi como condimento.

Verduras y frutas. Para garantizar la variedad, escoja verduras y frutas con colores vivos: verde oscuro, rojo, naranja o amarillo. Los colores oscuros indican la presencia de sustancias fitoquímicas. Planee una comida que parezca un arco iris.

Cereales integrales. Para incluir cereales integrales, sustituya las papas o el arroz blanco por arroz integral. O pruebe algún otro cereal integral, como el trigo sarraceno o bulgur, quinua y pasta integral. Si le gusta el pan o los panecillos con las comidas, escoja siempre un producto hecho con harina integral. (El trigo integral debe aparecer al principio de la lista de ingredientes). Las hojuelas de avena o los cereales integrales con un mínimo de azúcar adicionada son buenas opciones para el desayuno.

Leguminosas. Introduzca gradualmente los frijoles y las lentejas en sus comidas. Los frijoles rojos, negros, pintos y blancos son algunos de los tipos de frijoles que tiene para escoger. Cuando use frijoles enlatados, vacíe el contenido en un colador y enjuáguelos para quitarles el sodio que se le agrega a la lata como preservante. Sirva los frijoles y lentejas solos o busque recetas de cacerolas, sopas y ensaladas que combinen frijoles y lentejas con verduras.

Carne. No piense en la carne mientras no haya seleccionado todas las verduras, frutas, cereales integrales y legumbres que planea servir. Tres

onzas (85 gramos) de carne blanca de pollo o pescado son una buena opción. Si los puede preparar con una salsa de verduras o frutas, tanto mejor. Limite la carne de res, cordero y cerdo a unas cuantas comidas a la semana. (La cantidad total de carne roja para la semana no debe exceder 18 onzas (510 gramos) por persona). Reserve las carnes procesadas (salchicha, tocino, jamón y carnes frías) para ocasiones especiales.

Si busca recetas que le ayuden a planear comidas con alimentos de origen vegetal, vaya a

www.aicr.org.



Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.

La actividad física regular protege contra el cáncer, por eso es importante que la convierta en parte de su rutina diaria. En general, cualquier actividad física ayuda, por poca que sea, pero cuanta más haga, mejor.

Desde los años 90, los crecientes datos científicos señalan que la actividad física protege contra tres tipos específicos de cáncer: cáncer de colon, cáncer posmenopáusico de seno y cáncer endometrial (del recubrimiento uterino). De hecho, la actividad física regular reduce el riesgo de cáncer, independientemente de los factores de riesgo, como grasa corporal, por separado.

¿Cómo reduce la actividad física el riesgo de cáncer?

Una forma en que la actividad física podría prevenir el cáncer es al disminuir en el organismo las concentraciones de hormonas que elevan el riesgo de cáncer endometrial y de seno. Más aún, el ejercicio regular también mantiene el sistema digestivo funcionando bien; el paso más rápido de los desechos a través del colon podría estar asociado con una incidencia más baja de cáncer colorrectal.

Sólo en la historia reciente la vida de los humanos no incluye mucha actividad física regular. En el pasado, los integrantes de las sociedades de cazadores y recolectores y más adelante de los asentamientos agrícolas gastaban una cantidad de energía física. Incluso en los comienzos de la era industrial, el trabajo en las fábricas, la cocina y la limpieza demandaban más actividad física que la que se hace hoy en día.

Las tasas de cáncer han aumentado a medida que la población se vuelve cada vez más sedentaria.

Ahora, en los albores del siglo XXI, los trabajos sedentarios son la norma y permanecer frente a la televisión o a una pantalla de computador se ha vuelto una actividad recreativa. Las tasas de cáncer y de otras enfermedades crónicas han aumentado a medida que la población se vuelve cada vez más sedentaria.

¿Qué se considera “actividad física”?

La definición básica de actividad física es cualquier forma de movimiento que utilice los músculos. Para describir la intensidad de la actividad física se usan tres términos: ligera, moderada y vigorosa. El cuadro da ejemplos de actividades de cada nivel.

Ejemplos de actividades con diferentes niveles de intensidad

Ligera	Caminata lenta, desyerbar el jardín, tareas suaves en el hogar (como limpiar el polvo)
Moderada	Caminata rápida (17 minutos por milla /25 minutos por kilómetro), paseos en bicicleta, baile, natación lenta, ejercicio con máquinas (incluyen bicicleta estacionaria, remo, escaladora) a paso moderado; golf (sin carrito), yoga, tai chi y Pilates
Vigorosa	Correr (10 minutos por milla/15 minutos por kilómetro), caminata rápida (12 minutos por milla/18 minutos por kilómetro), tenis, ejercicios aeróbicos, ciclismo rápido, escalar montañas o subir escaleras, baloncesto, squash, racquetball, baile (ballet, baile rápido de salón, tap, cuadrillas); gimnasia, saltar lazo o cuerda, ejercicios con máquinas (bicicleta estacionaria, remo, escaladora) a paso rápido.

Cuando la actividad es más intensa, su organismo tiene que hacer más esfuerzo para respirar; la mejor manera de calificar la intensidad consiste en ver si le cuesta trabajo hablar mientras tanto. Si está realizando una actividad moderada, debería poder hablar, pero no cantar. Con actividades vigorosas, debe ser posible hablar, pero solo en frases cortas.

La cantidad total de energía que una persona usa es una combinación de la duración y la intensidad de una actividad. Una persona puede usar la misma cantidad total de energía en 20 minutos de actividad vigorosa que en una hora de actividad ligera.

¿Cuántas calorías gastan las diferentes actividades?

Otra forma útil de medir la intensidad de una actividad determinada consiste en saber cuántas calorías se utilizan, porque ellas son una medida del gasto energético. El cuadro a continuación muestra las calorías usadas por un hombre de 154 libras que mide 1,75 m. La gente que pesa más utiliza más calorías y quienes pesan menos utilizan menos.

Actividad	En 1 hora	En 30 minutos
Correr (1 milla/1,61 Km. en 12 minutos o 5 millas/ 8,05 Km. por hora)	590	295
Nadar (brazadas de estilo libre lento)	510	255
Caminar (1 milla/1,61 Km. en 13 minutos)	460	230
Jugar baloncesto	440	220
Levantar pesas (esfuerzo vigoroso)	440	220
Trabajo pesado en el jardín (cortar madera y podar setos)	440	220
Golf (caminar y cargar los palos de golf)	330	165
Bailar	330	165
Trabajo suave en el jardín	330	165
Ciclismo (más de 10 millas/16 Km. por hora)	290	145
Caminar (1 milla/1,61 Km. en 17 minutos)	280	140
Levantar pesas (trabajo general suave)	220	110

(Fuente: USDA, www.mypyramid.gov)

¿Cuál es la regla de oro de la actividad física?

Una revisión a todo el conjunto de pruebas sobre la actividad física y el cáncer dio origen a una regla de oro de tres partes:

1. Realice algún tipo de actividad física moderada todos los días, durante 30 minutos por lo menos.
2. A medida que su condición física mejore, propóngase hacer por lo menos 60 minutos de actividad moderada o 30 minutos de actividad vigorosa todos los días.
3. Póngale límite a hábitos sedentarios como mirar televisión.

Los datos científicos son claros en cuanto a que 30 minutos de actividad moderada al día reducen la incidencia de cáncer de colon. Cuando se haya acostumbrado a ese nivel de actividad, cosechará beneficios adicionales si puede estar activo por periodos más largos e incluir algunas actividades de respiración rápida en su rutina.

Así como la actividad física regular reduce el riesgo de cáncer, lo contrario es igualmente cierto: el sedentarismo (quedarse sentado o tendido sin hacer nada) aumenta el riesgo de cáncer porque contribuye al aumento de peso y a la obesidad. Cuando está sedentario, la frecuencia cardíaca y respiratoria no se elevan perceptiblemente por encima de los niveles de reposo.



Lo que puede hacer

Use estos consejos para que su día incluya caminar más:

- Deje el auto en el extremo del estacionamiento o a dos cuadras si estaciona en la calle, en vez de tratar de conseguir un puesto lo más cerca posible a su destino.
- Si toma el transporte público, bájese del tren o del bus una parada antes.
- Suba por las escaleras y no por el ascensor. Si va para el piso 20, suba un par de tramos de escalera y luego tome el ascensor.
- Consiga compañía para caminar después de almuerzo.
- Dé una caminata de 30 minutos todos los días o dos caminatas de 15 minutos: una en la mañana y otra en la noche.

Para hacer estos cambios podría ser necesario salir de la casa 15 ó 20 minutos antes. La meta es salud de por vida, así que ajuste la alarma del despertador. Durante los fines de semana, camine para hacer sus mandados o ir a sitios como museos o al cine.

¿Por qué no pensar que las labores domésticas son también una oportunidad para hacer actividad física? Desempeñe estas labores de forma energética para sumarle tiempo a los 30 minutos mínimos requeridos:

- Desyerbe y pase el azadón en el jardín.
- Restriegue la tina y las paredes de la ducha.



- Lave el auto usted mismo.
- Aspire la alcoba.
- Trapee el piso.
- Barra las hojas.
- Corte el césped con una podadora manual.

Los deportes o ejercicios que disfruta son sus mejores opciones de actividad vigorosa. Por ejemplo, si en el pasado le gustaba bailar, busque clases o clubes de baile. Si las clases de baile de salón, salsa o tango suenan demasiado difíciles, ensaye las clases de baile en grupo donde se dan instrucciones en voz alta.

Los aeróbicos acuáticos o la natación son una fantástica opción para una buena rutina de ejercicio. Ambos representan un mínimo esfuerzo para las articulaciones y son excelentes para la flexibilidad.

Si le gustan los deportes en equipo o las actividades competitivas, busque un equipo de voleibol, softball o baloncesto en su localidad. Muchas comunidades tienen ligas de todas las edades para muchos deportes. Los clubes de montañismo son también una buena manera de hacer ejercicio y ver escenarios naturales con la seguridad que brinda un grupo.

Pilates, tai chi o yoga son también clases populares en muchas comunidades. Una actividad más vigorosa es el kick boxing. Los departamentos de recreación del condado o las YMCA/YWCA locales pueden ofrecer también clases a precios bajos.

Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.

Existen pruebas convincentes de que el exceso de grasa corporal aumenta su probabilidad de desarrollar cáncer. En un país en el cuál dos terceras partes de la población tienen exceso de peso u obesidad, el exceso de grasa corporal debe considerarse el principal riesgo de cáncer.

Los científicos han encontrado pruebas convincentes de que el aumento de grasa corporal incrementa el riesgo de cáncer de esófago, páncreas, colon y recto, seno (en la posmenopausia), endometrio y riñón. Probablemente eleve también el riesgo de cáncer de la vesícula biliar.

Existen pruebas convincentes de que la grasa alrededor de la cintura aumenta el riesgo de cáncer colorrectal y probablemente cause cáncer de páncreas, seno (posmenopausia) y endometrio.

Los estudios de laboratorio ayudan a explicar por qué si tiene sobrepeso se eleva su probabilidad de desarrollar cáncer. La grasa que almacenamos en nuestro cuerpo no constituye una masa inerte. Las células grasas producen estrógenos, los cuales promueven el crecimiento celular. Producen también una gran cantidad de proteínas que causan inflamación y resistencia a la insulina, la cual a su turno promueve el crecimiento y la reproducción celular. La grasa en la cintura es incluso más activa en la producción de estos estimulantes del crecimiento. Por lo tanto, las personas con sobrepeso, en especial si tienen cuerpo en forma de manzana, tienen circulando por su sangre concentraciones elevadas de sustancias que estimulan la división celular. Cuanto más frecuentemente se dividan las células, más oportunidad habrá de que se desarrolle el cáncer.

La forma más importante de protegernos contra el cáncer consiste en mantener un peso saludable.

Medición de la grasa corporal

Los científicos han desarrollado dos formas de determinar si su peso lo pone en riesgo de cáncer y otras enfermedades crónicas.

La primera, el Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en inglés), calcula la grasa corporal con base en la altura y el peso de los adultos. La tabla del BMI da tres categorías: Saludable, sobrepeso y sobrepeso excesivo u obesidad. Se puede usar tanto para hombres como para mujeres. Sin embargo, la tabla del BMI puede no ser precisa para quienes tienen más masa muscular, como los atletas; para personas de edad que tienen menos masa muscular o para personas que miden menos de 5 pies (1,50 cm.). Para usar la tabla del BMI, busque su altura en el lado izquierdo, luego localice la cifra más cercana a su peso. La fila inferior de la columna con su peso muestra su BMI. Puede consultar la tabla del BMI en Internet en www.aicr.org/bmi.

La medida de la cintura es otra forma de evaluar el riesgo debido al exceso de grasa corporal. La grasa en la cintura es más peligrosa que cualquier otra grasa corporal. Una medida de cintura de 31.5 pulgadas (80 cm.) o más para mujeres y 37 pulgadas (94 cm.) o más para hombres indica un riesgo elevado.

¿Qué dice la investigación sobre el control del peso?

Mantener un peso saludable durante toda la vida puede ser la forma más importante de protegerse del cáncer, así como de otras enfermedades crónicas. El análisis de la investigación existente sugiere que la mejor forma de hacerlo es:

1. Limitando el consumo de alimentos de alta densidad energética y evitando bebidas azucaradas.
2. Aumentando el nivel de actividad física.

La densidad energética es un término útil cuando se piensa en alimentación saludable. Los alimentos de alta densidad energética tienen más calorías por gramo que los alimentos que tienen baja densidad energética. Por ejemplo, la leche achocolatada tiene 10 veces más calorías por gramo que una manzana tajada.

3.5 onzas (100 ml) de leche achocolatada = 520 calorías

3.5 onzas (100 gramos) de manzanas = 52 calorías

¿Por qué es útil pensar en calorías con respecto a cantidades específicas de comida? Por lo general, la gente tiende a comer aproximadamente la misma cantidad de comida todos los días. Llene un plato con 3 tazas de alimentos de alta densidad energética y al lado un plato con 3 tazas de alimentos de baja densidad energética. Ambos platos lo llenarán, pero el que tiene los alimentos con baja densidad energética lo satisfará al tiempo que le proporciona mucho menos calorías.

Obviamente, sustituir los alimentos de alta densidad energética por los de baja densidad energética es un paso importante para controlar su peso. ¿Cómo hacer para distinguirlos?

Limite los alimentos energéticamente densos aumentando la proporción de alimentos de origen vegetal en su plato.

Los alimentos densos en energía tienden a ser altos en grasa y azúcares adicionadas y bajos en fibra. La mayoría de los alimentos procesados son densos en energía, porque durante el proceso se agregan grasas y azúcar para mejorar el sabor. Los alimentos grasos, como carnes, quesos y mantequilla, pastelería y aceites tienen alta densidad energética. Quizás el mejor ejemplo de alimentos densos en energía lo constituyen las comidas rápidas: hamburguesas con queso, pollo frito, papas a la francesa y malteadas cremosas.

Los alimentos con baja densidad energética, por otra parte, son ricos en agua y, a menudo, fibra. La fibra en las comidas llena, pero aporta pocas o ninguna caloría. En los alimentos de baja densidad energética, la fibra y el agua diluyen otros componentes y bajan la cantidad de calorías. Al mismo tiempo, su volumen tiende a producir saciedad. Los alimentos bajos en densidad energética más fáciles de reconocer son las verduras, las frutas y los frijoles.

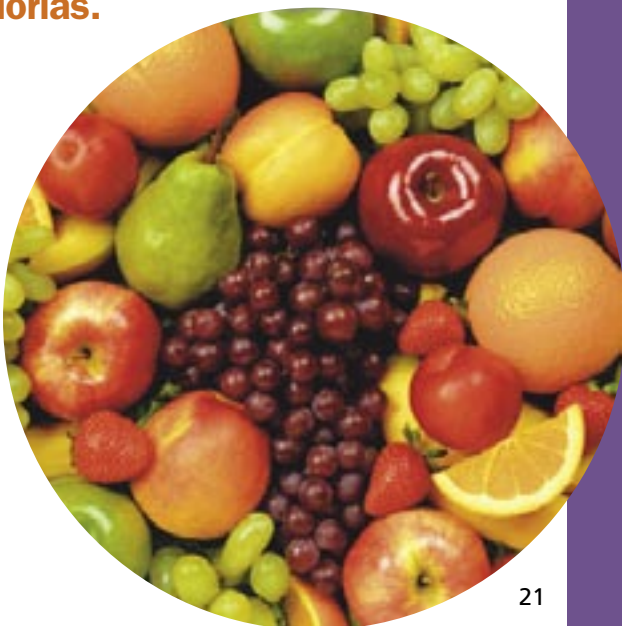
La mejor manera de limitar los alimentos densos en energía consiste en aumentar la proporción de alimen-

tos de origen vegetal en su plato. Si ya está poniendo en su plato 2/3 partes de verduras, frutas, cereales enteros y frijoles par reducir su probabilidad de desarrollar cáncer, ya ha avanzado mucho en el camino hacia el control de su peso.

Al hablar de bebidas, no ayuda pensar en ellas en términos de densidad energética puesto que todas las bebidas son altas en agua. Además, con excepción de la leche, no le producen saciedad hasta el punto en que su estómago envíe la señal de dejar de beber. Sin embargo, las bebidas con azúcar adicionada, como gaseosas y jugos endulzados, por ejemplo, aportan una gran cantidad de calorías; por lo tanto, las personas preocupadas por controlar su peso deben evitarlas. Los jugos de frutas sin endulzar son altos en azúcar natural y por lo tanto altos en calorías. Limítese a un vaso al día. Las gaseosas con endulzantes artificiales no están ligadas a aumento de peso, pero existen otras opciones más saludables. El agua y el café o té sin endulzar son las mejores.

Los datos que relacionan las “bebidas azucaradas” así como la comida rápida tradicional con el aumento de peso son convincentes.

Los alimentos de densidad energética baja lo satisfacen a la vez que le aportan menos calorías.



¿Por qué es tan importante la actividad física para mantener el peso?

Las pruebas sólidas y congruentes sugieren que el segundo paso para controlar el peso consiste en incrementar su nivel de actividad física. Como mencionábamos anteriormente, su peso permanece constante siempre y cuando la energía (medida en calorías) que usted capte al comer esté en equilibrio con la energía que gasta. Para perder peso debe funcionar con un déficit. La mejor forma de crear este déficit consiste en ingerir menos energía y gastar más. Si escoge alimentos con densidad energética baja está ingiriendo menos energía y gastará más calorías si aumenta su actividad física.

Una forma de estar más activo consiste en dejar de lado el sedentarismo. O sea, reducir el número de horas que pasa cada día sentado:

- Mientras habla por teléfono o conferencia con un colega, póngase de pie.
- Desempeñe actividades que lo mantengan en movimiento (como limpiar la casa, cocinar, visitar el centro comercial o dar un paseo con un amigo).
- Evite ver televisión o navegar por la red por cuatro horas todas las noches.

La segunda forma consiste en reservar algo de tiempo cada día para el ejercicio. Ya hemos descrito la gama de posibilidades que tiene. (Vea la página 13). Escoja una actividad que disfruta y empiece por dedicarle al menos media hora al día. Si eligió reducir el riesgo de cáncer a través del aumento de la actividad física, ya ha recorrido buena parte del camino. Pero para controlar el peso, debe trabajar gradualmente hasta completar 60 minutos de actividad física moderada o 30 minutos de actividad vigorosa todos los días.

Limite el tamaño de las porciones

Por lo general, la gente come y se sacia con la misma cantidad de comida cada día. Durante las últimas décadas del siglo XX, sin embargo, los ejemplos impuestos por la industria restaurantera y el intenso mercadeo de la industria alimentaria consiguieron con éxito aumentar el tamaño de las porciones que muchos de nosotros consumimos.

Por esa razón, para muchas de las personas que

viven en los Estados Unidos, hay un tercer paso involucrado en el control del peso: reducir el tamaño de las porciones que estamos acostumbrados a comer actualmente. Haga esta simple prueba. Sírvese la porción habitual de su comida favorita en un plato. Luego, con ayuda del cuadro de esta página, mida una porción estándar del mismo alimento en un plato del mismo tamaño. Compare. Si su porción habitual es dos o tres veces más grande que la porción estándar, es hora de reducirla.

Hágalo gradualmente. La pérdida de peso y el hambre no son buenos amigos. Reduzca su porción habitual en una cuarta parte y acostúmbrese a comer esa cantidad durante varios días antes de hacer nuevas reducciones. Una vez que se acostumbre a comer porciones más pequeñas, controlar su peso será mucho más sencillo.

Tamaño estándar de las porciones

Verduras picadas	$\frac{1}{2}$ taza	una manotada llena o del tamaño de $\frac{1}{2}$ pelota de béisbol
Verduras crudas de hojas (como lechuga)	1 taza	1 manotada llena o del tamaño de una pelota de béisbol
Fruta Fresca	1 fruta mediana $\frac{1}{2}$ taza picada	1 pelota de béisbol una manotada llena o del tamaño de $\frac{1}{2}$ pelota de béisbol rounded handful
Fruta seca	$\frac{1}{4}$ taza	1 pelota de golf o una manotada escasa
Pasta, arroz, cereal cocido	$\frac{1}{2}$ taza	una manotada llena o del tamaño de $\frac{1}{2}$ pelota de béisbol
Cereal listo para consumir	1 oz., que varía desde $\frac{1}{4}$ taza hasta 1 $\frac{1}{4}$ tazas	(lea la etiqueta)
Carne, pollo mariscos	3 oz. (cocido deshuesado) 4 oz. crudo	del tamaño de una baraja
Fríjoles secos	$\frac{1}{2}$ taza cocidos	una manotada llena o del tamaño de $\frac{1}{2}$ de béisbol
Nueces	$\frac{1}{3}$ de taza	una manotada ras
Queso	1 $\frac{1}{2}$ oz. (2 oz. si es queso procesado)	1 oz. equivale a 4 cubitos

Lo que puede hacer

La pauta del AICR para controlar su peso con el fin de reducir el riesgo de cáncer consiste en conservar un peso saludable durante toda la vida.

La forma de seguir esta pauta variará de acuerdo al punto de la vida en que se encuentre ahora. Veamos a la gente en tres situaciones diferentes.

La primera categoría son personas todavía delgadas, quizás porque son muy jóvenes o muy activas. Se enfrentan al reto de mantener su peso actual durante las etapas de la vida que por lo regular contribuyen al aumento de peso: la universidad, el matrimonio, tener hijos, labrarse una carrera (sedentaria), llegar a la mediana edad con una tasa metabólica en disminución y pérdida muscular o alcanzar la menopausia.

Estas personas deben seguir los siguientes consejos generales para controlar su peso. Darle un vuelco a sus comidas al incluir una proporción más alta de alimentos con baja densidad energética y comprometerse a aumentar su actividad física. Además, deben pesarse con frecuencia. El aumento de incluso unas pocas libras constituye un signo de advertencia. Por supuesto, si se aproximan a un aumento de 10 libras deben tomar medidas de inmediato. Lo cierto es que quitarse de encima cinco o seis libras tan pronto como aparecen es relativamente fácil. Desprenderse de 30 ó 40 libras puede representar un reto más grande.

La segunda categoría la conforman personas que de repente descubren que están 30 ó 40 libras por encima de su peso ideal. Con frecuencia se trata de personas que ganan unas cuantas libras al año mientras están trabajando y al llegar a la edad madura se ven “robustas”. Que esto sea común no significa que se deba aceptar como normal.

Recuerde que sentir pánico por haber ganado 30 ó 40 libras no es razón suficiente para empezar una dieta de moda que reduzca las calorías hasta el punto de la inanición o elimine categorías enteras de alimentos.

Esas dietas restrictivas pueden acompañarse de pérdidas de peso a corto plazo, pero a la larga las restricciones llevan a la gente a darse por vencida y de esa manera se recupera el peso perdido.

Las personas en esta segunda categoría, al igual que las de la primera, deben comenzar por rediseñar sus comidas para incluir una proporción mayor de alimentos de baja densidad energética y aumentar su actividad física, hasta llegar a 60 minutos al día. Estos cambios no se deben considerar como medidas transitorias tomadas para perder peso durante un corto periodo de tiempo. Deben verse como elecciones que se convierten en hábitos de por vida. Una vez que se han hecho los cambios, esta segunda categoría de personas puede esperar que el aumento de peso se frene y gradualmente se pierdan las libras.

La tercera categoría está compuesta por personas que han tenido sobrepeso u obesidad por años. Han ensayado con frecuencia todas las dietas de moda e incluso todos los medicamentos y suplementos sobre los cuales se hayan hecho afirmaciones sobre pérdida de peso. Quizás la genética o enfermedades médicas complejas estén involucradas. Han tratado una y otra vez de perder peso, pero nada ha funcionado.

El AICR aconseja a esas personas que se concentren en los otros factores de riesgo para prevención del cáncer, aquellos que pueden controlar. Según las recomendaciones de nuestra primera pauta, deben aumentar la proporción de alimentos de origen vegetal en su plato, limitar las carnes rojas y evitar las carnes procesadas. Deben hablar con un médico o incluso con un entrenador o preparador y desarrollar un programa de actividad física que su organismo pueda seguir. Deberían tratar de hacer estos cambios en su vida, no para perder peso, sino para reducir la probabilidad de desarrollar cáncer. Si se concentran en disminuir los riesgos de cáncer y también ven una pérdida gradual de peso, pueden considerarla como un valor agregado.

Este folleto ofrece información basada en el Segundo Informe Técnico del AICR: Alimentos, nutrición, actividad física y la prevención del cáncer: una perspectiva mundial. El informe, producido por el WCRF/AICR es el estudio más grande en su tipo jamás publicado y sus recomendaciones se basan en la revisión más completa de todos los datos científicos disponibles. El AICR está comprometido en la interpretación de la investigación científica en el campo de la alimentación, nutrición, actividad física y prevención del cáncer y en la traducción de los resultados en consejos significativos y prácticos para que el público siga.

Recomendaciones para la prevención del cáncer

- 1. Manténganse tan delgado como sea posible, sin que su peso esté por debajo del normal.**
- 2. Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos por lo menos.**
- 3. Evite las bebidas azucaradas. Limite el consumo de alimentos energéticamente densos (en particular alimentos procesados altos en azúcar o grasa o bajos en fibra).**
- 4. Consuma más verduras, frutas, cereales enteros y legumbres como los frijoles.**
- 5. Limite el consumo de carnes rojas, como la de res, cerdo y cordero y evite las carnes procesadas.**
- 6. Si consume alcohol, límitese a 2 tragos al día para los hombres y 1 para las mujeres.**
- 7. Limite el consumo de alimentos salados y procesados con sal (sodio).**
- 8. No use suplementos para protegerse contra el cáncer.**

Recomendaciones para las poblaciones especiales

- 9. Lo ideal es que las madres amamenten a sus bebés durante seis meses y luego agreguen otros líquidos y alimentos.**
- 10. Después del tratamiento, los sobrevivientes del cáncer deben seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer.**

***Y tenga siempre presente:
no fume ni mastique tabaco.***



¿Necesita más ayuda?

American Institute for Cancer Research
1759 R Street, NW, P.O. Box 97167
Washington, DC 20090-7167
1-800-843-8114 or 202-328-7744
www.aicr.org

Llame a la línea de atención gratuita en nutrición

Marque el 1-800-843-8114 para dejar un mensaje a un dietista registrado, quien le devolverá la llamada, de lunes a viernes de 9 a.m. a -5 p.m. (hora del Este) O visite la línea de atención en el sitio web del AICR: www.aicr.org.

Cómo puede respaldar la investigación y educación sobre el cáncer a través de su testamento

Puede ayudar a proveer para la futura investigación y educación sobre el cáncer a través de una sencilla donación en su testamento. Consulte con su abogado cuando quiera escribir su testamento, o si desea agregar un párrafo sencillo al testamento vigente. Su aporte para ayudar en la lucha contra el cáncer puede ser una suma en efectivo o una donación de la parte de libre disponibilidad, o una porción de esa parte, después de cumplir con las obligaciones a sus familiares y seres queridos.

Su abogado puede ayudarle a hacer la donación al Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR). Sólo necesita estos datos:

El nombre oficial del AICR:

American Institute for Cancer Research

La dirección de correo del AICR:

1759 R Street NW, Washington, DC 20009

El número telefónico del AICR:

202-328-7744

La identificación del AICR:

Una organización sin fines de lucro bajo la sección 501(c)(3) del Código Interno de Impuestos (Internal Revenue Code).

El número de exención de impuestos del AICR:

52-1238026

Para mayor información, llame al Departamento de Planeación de Donaciones del AICR al 1-800-843-8114.



Las recomendaciones del AICR para la prevención del cáncer se han resumido en tres pautas que explican cómo las decisiones que tome respecto a comida, actividad física y control de peso pueden reducir su probabilidad de desarrollar cáncer.

Pautas del AICR para la prevención del cáncer



Elija sobre todo alimentos vegetales, limite las carnes rojas y las carnes procesadas.

Realice algún tipo de actividad física todos los días, durante 30 minutos o más.

Trate de conservar un peso saludable durante toda la vida.

Y tenga siempre presente: no fume ni mastique tabaco.

El AICR forma parte de la red mundial del WCRF.

Preparado por el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, noviembre de 2007