

Obesidad el mejor aliado del cáncer en mujeres.

Por: Dr. Danilo Alfonso Arévalo Sandoval. Ginecólogo-Oncólogo.

La obesidad es un estado de desproporción entre la grasa del cuerpo y sus demás componentes como huesos y músculos. Según la OMS (organización mundial para la salud) se cataloga a través del IMC (índice de masa corporal), valores superiores a 25 indican sobrepeso y valores que superan 30 indican obesidad. En publicaciones recientes la OMS revela que más de las dos tercera parte de la población en países desarrollados y cerca del 35% de la población mundial tienen algún grado de sobrepeso u obesidad. En los países del continente americano, representa un problema mucho más serio, debido principalmente al tipo de dieta (rico en grasas), alimentos baratos y que son servidos usualmente en porciones grandes. En las mujeres tiene una connotación más especial, debido a que la obesidad presenta una mayor prevalencia; por otra parte, las mujeres son mayores consumidoras de ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos, antimigrañosos y anticonceptivos, lo que aumenta el riesgo de obesidad; agregados a estos factores, se encuentra el hecho de la ingestas de grasas asociadas a los cambios hormonales, embarazo, menopausia y anticonceptivas orales.

En muchos trabajos de investigación se ha demostrado como la obesidad tiene un papel fundamental en las enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, síndrome de ovarios

poliquísticos, infertilidad, artritis y otras. Y en la post-menopausia se asocia a infartos, accidentes cerebro vasculares, colesterol y triglicéridos elevados. Según la OMS la muertes debido a la obesidad haciende a 3.4 millones de personas por año, inclusive son mucho mayores que las muertes ocasionadas por el uso de tabaco, lo que la convierte en el factor de riesgo de muerte más importante.

En la actualidad se ha demostrado que la obesidad tiene relación por lo menos con 17 de 22 canceres prevenibles. En las mujeres se asocia con riesgo de dos a cuatro veces más probabilidades de padecer cáncer de endometrio, de igual forma de padecer cáncer de mama en la mujer post-menopáusica, duplica el riesgo de cáncer de ovario y cérvix; y está ligada además con el cáncer de colon, riñón, esófago, páncreas, vesícula biliar y tiroides. La explicación se debe a que la grasa produce unas hormonas llamadas adipocinas, estas tienen la capacidad de estimular o inhibir la proliferación celular; en las mujeres obesas prevalece la leptina, la cual tiene la capacidad de fomentar la proliferación celular. Con frecuencia también las mujeres obesas presentan mayores concentraciones de insulina debido a la resistencia que existe a nivel celular de esta; y se asocia a un incremento en la producción de estrógenos, ambos factores fomentan el cáncer de mama y endometrio. Recientes estudios demuestran que las mujeres obesas también presentan niveles “sub-agudos” de inflamación, lo cual se asocia a un mayor riesgo de cáncer en general.

Un estudio que utilizo los datos del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos (NCI) calculó que para el año 2007 cerca de 50,500 casos nuevos de cáncer en mujeres, se debían a la obesidad. Los porcentajes variaron según los diferentes tipos de cáncer, pero llego a ser tan alto como un 40% para el cáncer de endometrio. Este mismo estudio calculó que se esperan otros 500,000 nuevos casos para el año 2030 en los Estados Unidos. En la mujer el tema de reducción de peso tiene una principal importancia en el aspecto estético; sin embargo estudios han revelado que si se reduce el IMC en un 1% (lo que equivaldría a adelgazar 1 kg de peso) reduciría 100,000 nuevos casos de cáncer a nivel mundial.

La mejor estrategia para la reducción de peso se basa en la evaluación y control de un profesional en nutrición, ya que los tratamientos deben de ser individualizados, sin embargo; el primer objetivo es la reducción del 5 al 10% del peso corporal. El aumentar la actividad física es beneficioso, la mayoría de personas deberían de realizar de 30 a 60 minutos de actividad física moderada al día, inclusive un leve incremento de la actividad es útil. Si estos cambios no son suficientes, existen otros métodos que puedes consultar.

Para más detalles, recomendaciones y demás... pregúntale a tu Ginecólogo Oncólogo.