



la lotta al cancro non ha colore

Alimentación  
la **salud** viene  
de la mesa

# Perché questo opuscolo?

**E**l número de adultos con sobrepeso y obesidad en los países en vías de desarrollo prácticamente se ha cuadruplicado desde el 1980; actualmente ha alcanzado casi un billón (de 250 pasó a 904 millones de personas), en contraposición con los 557 millones de personas con problemas de peso en los países desarrollados. Las regiones del norte de África, del Medio Oriente y de América Latina han registrado un importante aumento, alcanzando niveles similares a aquellos europeos (58%). Australasia y América Latina meridional están ahora en el 63%.

**El exceso de peso no es solo un problema estético;** los kilos de más y la alimentación incorrecta aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y tumores. Más del 30% del total de los tumores están relacionados con un tipo de alimentación equivocada, tanto en la cantidad como en la calidad de la comida.



## Quiénes somos

La fundación **Insieme Contro il Cancro**

es un ente sin fines de lucro, nacida para combatir el cáncer a 360

grados que realiza campañas de comunicación y de educación

a la población; actividad de investigación; prevención (como estilo de vida sano y screening o cribado)

diagnóstico; y cura,

rehabilitación y reinserción social de enfermos oncológicos.

# Problemas con la balanza?



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los adultos (mayores de 20 años) con exceso de peso son aproximadamente 1 billón y medio. De éstos, 200 millones de hombres y 300 millones de mujeres son obesos.

## ✓ ¿Cuál es la principal causa de exceso de peso?

Es la ingesta excesiva de alimentos por malos hábitos a la hora de comer o por un problema en el comportamiento alimenticio. Todo esto va generalmente acompañado de un **estilo de vida equivocado** (sobre todo consumo de alcohol).

## ✓ ¿Y el sedentarismo?

El sedentarismo representa otro factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad, sin mayores diferencias entre hombres y mujeres.

## ✓ ¿Cómo se calcula el peso ideal?

El sistema más usado es el **Body Mass Index (BMI)** o **Índice de Masa Corporal (IMC)**. Se obtiene dividiendo el peso corporal (expresado en kg) por el cuadrado de la altura (en metros). El índice ideal va desde un valor de 18.5 a 24.9, el índice de sobrepeso está comprendido entre 25 y 30, y si supera los 30 se habla de obesidad.

## El control de la circunferencia de la cintura

Es posible determinar el grado de sobrepeso midiendo la circunferencia abdominal. Es simple, es necesario:

1. Utilizar siempre un metro tipo cinta (no elástico).
2. Pararse delante de un espejo con el abdomen desnudo.
3. Posicionar el metro a la altura de la cintura, en línea horizontal, paralelo al suelo. El punto de referencia es el ombligo, la cinta deberá permanecer siempre en paralelo al suelo.

La circunferencia abdominal debe ser inferior a 88 centímetros en las mujeres y 120 en los hombres. Más allá de estos umbrales el riesgo para la salud es elevado.



## ✓ Cuáles son los riesgos para la salud?

El exceso de peso es responsable de: algunas formas de cáncer, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, diabetes de tipo 2, patologías respiratorias, osteoartritis, problemas psicológicos y alteraciones de la calidad de vida.

El riesgo aumenta cuanto mayor sea cantidad de peso en exceso y según la localización de la grasa corporal. Una disminución de peso relativamente baja (10-15%), sobretodo si se combina con un incremento en la actividad física, pueden contribuir a mejorar gran parte de estos problemas.

## ✓ Cuáles formas de cáncer son causadas por el sobrepeso o la obesidad y porqué?

La grasa corporal constituye una reserva de colesterol que es, a su vez, la materia prima para la síntesis de algunas hormonas sexuales a las cuales muchos tumores son sensibles. El riesgo de tumor no es un problema solo para los obesos, aumenta también con un ligero sobrepeso. Las formas más afectadas por este factor de riesgo son el cáncer de colon y recto, mamas, páncreas, hígado, ovario, riñón, esófago, cérvix y útero.

# La importancia de

Una dieta sana es fundamental para la salud, durante todas las edades. La correcta alimentación, asociada a un estilo de vida activo y sin excesos, constituyen la base de la prevención de cáncer. Una dieta correcta y balanceada debe incluir una gran variedad de alimentos.

Los alimentos contienen varias sustancias químicas llamados nutrientes, y los principales son:

### CARBOHIDRATOS

Para poder ser usados por el organismo deben ser transformados en azúcares. Tienen una función "energética" y los encontramos sobretodo en el pan, arroz, pasta, papas, fruta, leche, azúcar y miel.



### PROTEÍNAS

Son utilizadas para la formación de las células y tejidos en el organismo; tienen la función de "construir". El pescado y la carne son las principales fuentes de proteínas, aunque también se consumen comiendo legumbres, soja y fruta seca.



### GRASAS

Son las que aportan mayor cantidad de energía respecto a todos los otros nutrientes. Tienen una función de "reserva" y pueden ser de origen animal (mantequilla, nata o crema, grasa, manteca de cerdo) o vegetal (aceite de oliva o de cacahuete).



# una correcta alimentación

Reresentan un papel fundamental en la alimentación también:



- ✓ **las vitaminas** se consumen a través de frutas y verduras crudas
- ✓ **los minerales** los principales son el calcio, magnesio, fósforo, hierro, sodio y potasio, iodo, flúor, cloro, cinc, bronce y selenio
- ✓ **las fibras** tienen una función "purificante" y reducen el riesgo de aparición de algunas enfermedades como diabetes y tumor colonrectal
- ✓ **el agua** es necesario beber al menos 1,5/2 litros por día




Los tumores hormono-dependientes (mamas, próstata, endometrio) junto al cáncer de colon y de pulmón son los más difundidos, sea en los países occidentales que en aquellos en vías de desarrollo. Esto es debido a una dieta altamente calórica, rica de proteínas de origen animal, grasas, carbohidratos refinados y pobre en fruta y verdura.

## Los 10 consejos para una dieta perfecta

1. **Al momento de comer, elige variedad para garantizarte un aporte adecuado de energía y nutrientes**
2. **Haz siempre el desayuno y evita saltar comidas**
3. **Come 5 porciones de fruta y verdura al día**
4. **Consume cereales todos los días (pan, pasta, arroz, etc.)**
5. **Come pescado (fresco o congelado) al menos 2 veces a la semana**
6. **Come legumbres que aportan proteínas de buena calidad y fibra**
7. **Limita al máximo el consumo de grasas: sobre todo aquellas de origen animal**
8. **Usa poca sal, y cuando lo hagas, elige el tipo yodato**
9. **Limita los dulces y evita las bebidas azucaradas**
10. **Bebe todos los días agua en abundancia**

Un modelo nutricional que refleja bien estas indicaciones es la **dieta mediterránea**.

# La princesa de las dietas

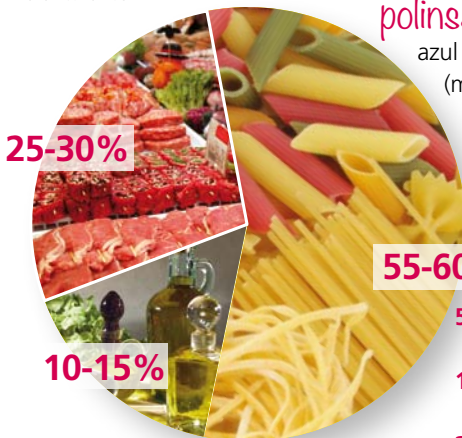


Se basa esencialmente en frutas, verduras, legumbres, cereales, aceite extra virgen de oliva y pescado, sin excluir la leche, lácteos, carne y huevos. No prohíbe ningún alimento, pero sí aconseja respecto a la cantidad y la frecuencia de consumo. Es la dieta mediterránea, una verdadera cultura alimenticia, que nace y se desarrolla durante siglos en los países que pertenecen a la cuenca del mar Mediterráneo. En el 2010 fué reconocida como patrimonio de la humanidad por parte de la UNESCO.

Numerosos estudios científicos han demostrado una fuerte relación entre la dieta mediterránea y la disminución del riesgo de enfermarse de cáncer. Las razones de este efecto protector sobre el organismo son:

- ✓ La gran cantidad de frutas y verduras, que aportan vitaminas y sales minerales
- ✓ El bajo consumo de alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol
- ✓ El beneficio de los valiosos ácidos grasos polinsaturados omega-3, derivados del pescado azul y de los omega-6 obtenidos de los aceites vegetales (maíz y girasol).

La dieta mediterránea contiene:



Las comidas son cinco: tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos de mantenimiento (bocadillo de media mañana y merienda).

- 55-60% de carbohidratos: el 80% complejos y el 20% azúcares simples
- 10-15% de proteínas: el 60% de origen animal y el 40% de origen vegetal
- 25-30% de grasas.

# Los alimentos anti-cáncer



✓ **Legumbres:** son muy ricas en proteínas vegetales, hierro, vitaminas del grupo B, fibras y saponinas. Contienen también isoflavonoides (fitoestrógenos) que modulan la acción de las hormonas sexuales y obstaculizan el crecimiento tumoral.



✓ **Alimentos integrales:** son nutrientes antioxidantes, estabilizan la glucemia y el colesterol y reducen el estradiol (hormona estrógeno). En la mesa no debe faltar trigo, arroz, avena, cebada, maíz y sus harinas integrales que aportan celulosa, vitamina B y minerales (hierro y selenio).



✓ **Semi e frutta secca:** nueces, almendras y ciruelas secas, entre otras, son ricas en potasio y en compuestos anticancerígenos como el laetrile de las almendras, los fitoesteroles de los cacahuets, los ácidos grasos omega-3 de las nueces, el selenio de las nueces de brasil y las vitaminas A y B de las semillas de girasol, calabaza y sésamo.



✓ **Pescado:** sobretodo el de tipo graso, como el pescado azul (sardinas, anchoas, caballa) ofrece ácidos grasos polinsaturados omega-3, coenzima Q10, selenio; sustancias con funciones antioxidantes.

## EL MEJOR DE LOS CONDIMENTOS

El aceite extravirgen de oliva es fundamental en la "dieta mediterránea". Contiene una elevada cantidad de ácidos grasos monoinsaturados, en particular el ácido oleico, que ayuda a mantener bajo el nivel de colesterol y crea un sustrato resistente a la oxidación.

Por estos motivos ayuda a mantener saludable el aparato cardiocirculatorio. Gracias, sobre todo, a la capacidad hipolipemiente y antioxidante del ácido oleico, el aceite de oliva representa una buena protección contra algunos tipos de tumores.

# 5 porciones de bienestar



Las frutas y verduras aportan al organismo valiosas sustancias antioxidantes que son capaces de eliminar los radicales libres, responsables de la degradación celular. Es necesario consumir cinco porciones todos los días, y mejor si son frescas de estación y crudas.



Una fruta es una óptima y saludable merienda para la media mañana y por la tarde. En el caso de las verduras, hay que tener cuidado de no exagerar con los condimentos (basta media cucharilla de aceite), así como no es necesario agregar azúcar a la fruta. Una porción de fruta equivale más o menos a 150 gramos, mientras la porción de verduras, serían unos 250.

En la **prevención del cáncer** (en particular el de colon) se revelaron particularmente eficaces las verduras, cuando son frescas, por ejemplo, el brócoli es rico de principios antitumorales. Es oportuno dar preferencia a todos los tipos de coliflor, ricos de inodoli (sustancias protectoras), a los vegetales de hojas oscuras (espinaca, acelga) y a aquellos amarillo-naranjas (zanahoria-calabaza) que contienen carotenos y vitamina C que son principios antioxidantes.

Son muy útiles también los bulbos como la cebolla, el ajo y el puerro.

Entre las frutas son mejores aquellas naranjas, evitando las que son demasiado azucaradas.







## Los alimentos no recomendados

✓ **Carne roja y embutidos:** se debe comer solo una vez a la semana. Cocida a las brasas es dañina para la salud. La grasa que chorrea y las altas temperaturas liberan sustancias cancerígenas. La carne asada aumenta el riesgo de contraer cáncer de próstata y estómago. Cuidado también con los embutidos. La carne roja elaborada, tratada con conservantes como los nitritos y mezclada con otros tipos de carne, (por ejemplo las salchichas, panceta y productos similares) puede determinar un aumento mayor al 20% de sufrir tumores.



✓ **Sal:** es la principal responsable de la hipertensión y provoca algunos tumores (estómago y páncreas). Bastan 5 gramos por día. Cuidado che un emparedado contiene ya 1 gramo de sal. Es mucho mejor utilizar la sal con bajo contenido de sodio, o reemplazarla con hierbas aromáticas y especias. No hay que usar absolutamente los cubitos de caldo a base de glutamato de sodio.



✓ **Bebidas alcohólicas:** el alcohol es una sustancia altamente tóxica y potencialmente carcinógena. Su consumo aumenta el riesgo de contraer tumor de: cavidad oral, faringe, esófago, laringe, hígado, intestino y mamas. Es una sustancia capaz de generar dependencia aún más que otras drogas conocidas. Los expertos han establecido el límite de un vaso al día para las mujeres y dos vasos para los hombres.



# El cáncer de colon

El colon y recto (o intestino grueso) constituyen la parte final del aparato digestivo.

Colon

Se trata de un órgano hueco de casi 1,5 m de longitud y sus paredes están formadas por varias capas concéntricas. La más interna de ellas se llama túnica mucosa y contiene numerosas glándulas formadas por células epiteliales que secretan moco. El tumor colonrectal es una neoplasia maligna que se origina en estas células epiteliales que tapizan toda la superficie mucosa del órgano. La mayoría de los tumores se originan de pequeñas protuberancias de la mucosa llamadas "pólipos" que inicialmente tienen un comportamiento benigno, pero, si se dejan allí, con el tiempo podrían transformarse en una neoplasia maligna.

**El carcinoma de colon y recto representa el cuarto tumor en el mundo. Actualmente está confirmada la correlación con el tipo de alimentación.**

Es una enfermedad bastante rara antes de los 40 años y más frecuente a partir de los 60. En este tipo de cáncer la heredabilidad es un factor de riesgo particularmente importante.

Para quien tiene una relación de primer grado (padre, madre o hermano) con una persona

que ha sufrido este tipo de tumor, el riesgo aumenta de 2 a 3 veces. El peligro aumenta de 3 a 4 veces si los familiares de primer grado enfermos son más de uno, o si el cáncer se manifestó en una edad particularmente joven, antes de 50 años.

## La prevención es la mejor arma contra el cáncer

Numerosos estudios científicos han demostrado las propiedades de algunos alimentos que los hacen relativamente eficientes en contrarrestar el desarrollo del cáncer de colon. De estos alimentos, muchos son justamente los productos típicos de la dieta mediterránea: aceite de oliva, tomate, verduras, cítricos y el pescado azul. Además de mantener una alimentación sana, es necesario realizar periódicamente algunos exámenes. El organismo necesita de algunos "controles" para verificar que todo funciona. El cáncer de colon en general se manifiesta con pérdidas de sangre imperceptibles a simple vista, pero que puede corroborarse con un examen llamado "test de sangre oculto en heces". Si se descubre el cáncer cuando aún es muy pequeño, podemos curarlo definitivamente. Las personas que tiene más de 50 años deberían hacer este estudio cada dos años: este sencillo análisis, junto con la colonoscopia, puede salvar muchas vidas.

# La importancia de la actividad física

Hacer ejercicio físico regularmente ayuda a mantener un correcto peso-forma y disminuye la posibilidad de enfermarse de cáncer. Algunos tipos de actividades (gimnasia, natación, bicicleta, caminata a paso sostenido) reducen la posibilidad de sufrir tumores hasta en un 20-40%. El efecto protector aumenta con el incremento de actividad física (más deporte se practica y mejor es!). Por otra parte, están demostrados los beneficios del deporte para prevenir una recaída en aquellas personas que sufrieron de cáncer. Indudablemente una actividad física moderada tiene efectos positivos en el humor, en el físico y promueve la recuperación incluso luego de la enfermedad. **Son aconsejados al menos 30 minutos de ejercicio físico por día**, como podría ser una caminata a paso rápido o un paseo en bicicleta. Para que la actividad física sea eficaz debería tener tal intensidad al punto de producir una leve sudoración y la aceleración del ritmo cardíaco.



## No al cigarrillo!

El tabaco es uno de los elementos más peligrosos para la salud: quien fuma se arriesga a desarrollar más de 50 graves enfermedades, entre ellas el cáncer. Las sustancias cancerígenas contenidas en los cigarrillos son responsables de 9 casos de cáncer de pulmón sobre un total de 10! Si fumas, es importante que lo dejes lo antes posible: cada semana pasada con el cigarrillo en la boca equivale a un día de vida perdido. El consumo de cigarrillos en el mundo se duplicó desde los años '60 hasta hoy. Pero en las últimas dos décadas el hábito de fumar disminuyó mucho en los países occidentales, mientras que en las áreas en vías de desarrollo aumenta del 3.4% cada año.



**Cuidado también con el tabaquismo pasivo** que, a la par del fumador activo, se introducen más de 4.000 sustancias químicas en forma de partículas y de gas. Es más peligroso que el fumar activamente porque contiene una concentración mayor de productos tóxicos. La pareja de un fumador tiene entre 20 y 30 % más posibilidad de enfermarse de tumor de pulmón.



- El exceso de peso no es solo un problema estético. Los kilos de más y la alimentación equivocada aumentan el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y de enfermarse de cáncer.

- Una dieta sana es fundamental para la salud durante todas las edades.

Una correcta alimentación acompañada por un estilo de vida activo, son la base de la prevención de tumores: sobretodo el cáncer de colon que es una enfermedad cada vez más difundida

- La dieta mediterránea es el modelo de alimentación de base: deberían privilegiarse las frutas y las verduras, limitando el consumo de carnes rojas y alimentos ricos en grasas saturadas y favoreciendo el pescado, sobre todo el pescado azul. Vía libre también a las legumbres, alimentos integrales y semillas. Elegir aceite exta virgen de oliva como condimento

- Para mantenerse saludable es fundamental también practicar ejercicio físico, no fumar y limitar el consumo de alcohol a menos de uno/dos vasos de vino al día