



Las **5** claves
para prevenir
el cáncer

Cris te cuida
contra el cáncer



Descubre si tu vida es *oncosaludable*

Aviso legal:

Las 5 claves para prevenir el cáncer _CRIS_ 2019.

Editor:

Cris Contra el Cáncer, Fundación de Investigación para vencer el Cáncer
C/ Princesa de Éboli 9, Local B, 28050 Madrid
Tel: 900 81 30 75 · e-mail: dona@criscancer.org
<https://criscancer.org>
Nº Reg. Fundaciones: 1300

Fotos y Gráficos:

Cris Contra el Cáncer, GettyImages, Pngtree,
American Institute for Cancer Research,
soydeporte.es, Emilia Gómez Pardo

Redacción de textos y contenidos:

Emilia Gómez Pardo

Diseño, maquetación e ilustraciones:

Antonio Verdú Zamora

La Fundación Cris Contra el Cáncer podrá destinar
los fondos obtenidos a los proyectos
que considere prioritarios.

Cris te cuida
contra el cáncer

01 Introducción _ P04

02 Las 5 claves para prevenir el cáncer _ P08

Clave 1: El peso _ P09

Clave 2: La alimentación _ P10

Clave 3: Vida activa _ P12

Clave 4: El alcohol _ P13

Clave 5: Fumar _ P14

03 Conclusión _ P15

01 Introducción

El cáncer puede afectarnos a todos. Aunque algunas personas están en una situación de riesgo mayor que otras, todos podemos padecerlo en algún momento de nuestras vidas.

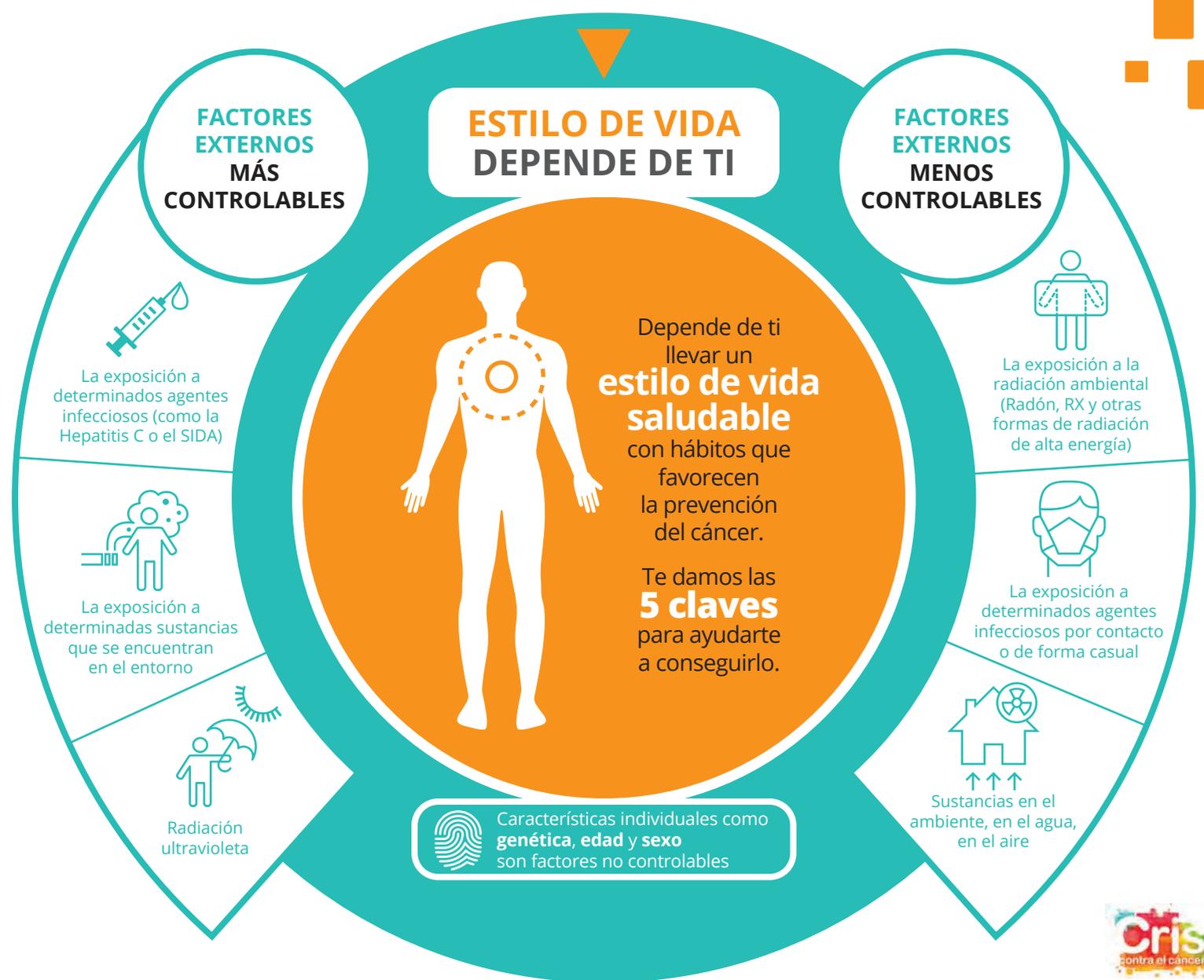


La **evidencia científica** acumulada tras decenas de años de investigación constata que ciertos factores de riesgo pueden aumentar la posibilidad de padecer esta devastadora enfermedad. Y constata, también, que ciertos factores protectores están relacionados con un riesgo menor de cáncer. Por tanto, **el riesgo de padecer cáncer es algo que podemos aumentar o disminuir, dependiendo de nuestros hábitos de vida.**

El desarrollo de un cáncer es el resultado de una compleja interacción entre el **estilo de vida, los factores externos y las características individuales de la persona**. Estos tres factores se combinan entre sí y a veces lo hacen de tal manera que se favorece el desarrollo de un tumor.

Factores que influyen en tu salud

Estimaciones basadas en la evidencia hablan de **entre un 30% y un 50% de casos evitables** modificando el **estilo de vida** y minimizando la exposición a aquellos agentes externos que en alguna medida podemos controlar: exposición a la radiación ultravioleta y determinados agentes infecciosos (por ejemplo, el virus del papiloma).



No todos los cánceres se pueden prevenir, **pero muchos sí**. Modificar el estilo de vida (conjunto de hábitos y comportamientos que impactan en la salud de forma positiva o negativa) está en nuestras manos.

Los científicos generan conocimiento, CRIS te lo ofrece en forma de consejos basados en la evidencia:

TÚ ELIJES QUÉ HACER

Cerca del

50%

de los cánceres más comunes

PUEDE PREVENIRSE

¿Qué puedo hacer yo para disminuir el riesgo de padecer un cáncer?

Basado en la evidencia, el **estilo de vida saludable** que conduce a la prevención del cáncer se concreta en estas 5 claves: **control del peso, alimentación, vida activa, alcohol y fumar.**



Décadas de investigación sobre la ciencia de la prevención del cáncer demuestran que un estilo de vida saludable, hacer elecciones saludables en el día a día, es la apuesta más **inteligente, segura y sobre todo más efectiva** que se puede hacer para disminuir las probabilidades de padecer un cáncer.

Ten en cuenta, además, que **lo que te protege del cáncer es bueno para muchas otras patologías**. Un cambio en la alimentación y en el estilo de vida en general te ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de diabetes, Alzheimer y Parkinson, entre otras.

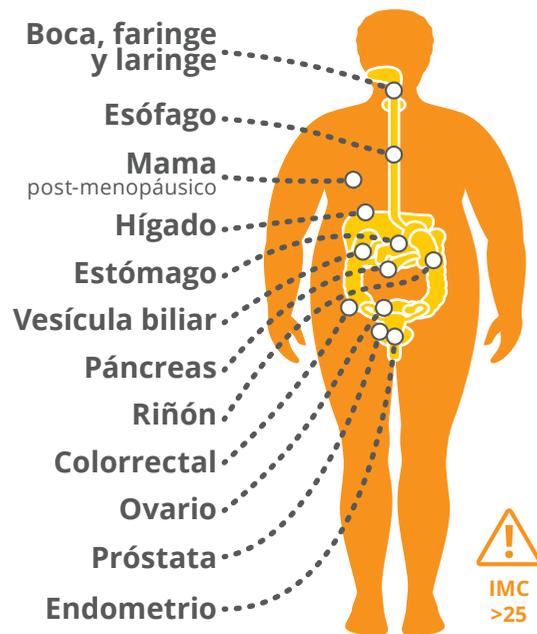
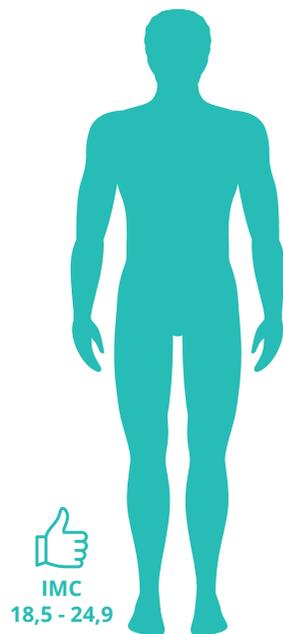
02 Las 5 claves para prevenir el cáncer



Clave 1: El peso

Mantener un peso saludable y estable a lo largo de la vida es la mejor manera de protegerte contra el cáncer.

El exceso de peso -sobrepeso y obesidad- se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa y tiene un gran impacto en la salud. Se relaciona con al menos **12 tipos diferentes de cáncer**.



El peso se define usando el índice de masa corporal (IMC). Calcula tu propio IMC* y fíjate este **objetivo**:



Si tu peso es **saludable**, mantenlo estable y sin fluctuaciones a lo largo de la vida.



Si tienes **exceso de peso**, trata de alcanzar un peso saludable a través de la modificación de hábitos.

* La medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura: $IMC = \text{peso [Kg]} / \text{estatura [m]}^2$



Lo mejor que puedes hacer para cumplir tu objetivo de peso es **seguir una alimentación saludable y llevar una vida activa**. A continuación te damos las claves, ¡sigue leyendo! ▶

Clave 2: La alimentación

Un patrón de alimentación saludable es la clave de tu salud: te ayuda a evitar el sobrepeso y te protege frente al cáncer.

La ciencia define y propone una alimentación saludable *-oncosaludable-* basada mayoritariamente en productos vegetales poco procesados (ricos en nutrientes y fibra) y minoritariamente en productos procesados (ricos en azúcares, grasas insanas, sal y harinas refinadas) y la concreta en estas **4 recomendaciones**:

Recomendación 1

Elige preferentemente productos vegetales: legumbres, cereales integrales, verduras, frutas y frutos secos.



Para la prevención del cáncer es mejor si los productos procedentes del mundo vegetal, y no los alimentos de origen animal, constituyen la base de **tu dieta diaria habitual**.

El consumo de productos vegetales puede disminuir el riesgo de muchos cánceres de forma tanto indirecta, ya que contribuye a evitar el sobrepeso, como directa, gracias a su composición nutricional.

► **Objetivo:** Consumir la cantidad diaria de fruta y verdura recomendada por la OMS (400g al día o 5 porciones) proporciona todos los nutrientes esenciales que contribuyen a la disminución del riesgo de desarrollar un cáncer. Además, estos alimentos proporcionan otros compuestos llamados fitoquímicos, que no son nutrientes, pero que pueden llegar a ejercer una influencia muy positiva en la salud, como la fibra. Es aconsejable incluir en la mayoría de las comidas cereales integrales e incrementar el consumo de legumbres. Esto te asegura el aporte de fibra dietética que

necesitas, además de contribuir a que te sacies antes, lo que a largo plazo está relacionado con el mantenimiento del peso saludable.

Recomendación 2

Come pescado y carne blanca en sustitución de la carne roja y la procesada.



► **Objetivo:** Cumplir la recomendación de la OMS y reducir el consumo de carne roja a 200g a la semana. La carne es una valiosa fuente de nutrientes, en particular proteínas, hierro, zinc y vitamina B12. El pescado, las aves de corral, el conejo y el pavo son, junto con los huevos y los productos lácteos, sustitutos valiosos de la carne roja.

En cuanto a la carne procesada no hay un nivel de consumo seguro, por tanto, cuanto menos, mejor. Es generalmente densa en energía, puede contener altos niveles de sal y algunos de los métodos utilizados durante el procesamiento generan carcinógenos.

Recomendación 3

Bebe bebidas no azucaradas y limita el consumo de bebidas azucaradas y de zumos de frutas, aunque sean naturales.



Las bebidas azucaradas así como los zumos de fruta, incluso caseros y sin azúcar, son altamente energéticos y causa directa de sobrepeso y obesidad en niños y adultos.

► **El objetivo** es mantener una adecuada hidratación bebiendo agua o bebidas sin azúcar, como el té o el café.

Recomendación 4

Consume menos productos insanos -alimentos procesados y comida rápida- con alto contenido en grasas, almidones, sal, harinas refinadas y azúcares.



► **El objetivo** es limitar el consumo de este tipo de alimentos (normalmente muy energéticos) ya que contribuye al exceso de peso. Además el incremento de su consumo tiene un impacto directo en el desarrollo del cáncer a través de sus componentes o aquellos que se generan durante su procesado.

Crea tu propio patrón *oncosaludable* en 4 pasos:

Paso 1: Llena la mitad de tu plato con una gran variedad de verduras hortalizas y frutas; crudas y cocinadas; asegúrate de cumplir con la recomendación de 400g diarios.

Paso 2: Llena un cuarto de tu plato con alimentos integrales: pasta, arroz, quinoa, pan, etc.

Paso 3: Completa el otro cuarto con alimentos que te aporten proteínas de calidad: pescado, carne blanca, legumbres, frutos secos.

Paso 4: Elige siempre lo que te guste; disfruta probando nuevas recetas y dale una oportunidad a alimentos nuevos y a otras formas de cocinar.

Algo más de 1/4 de tu plato debe llenarse de verduras de todo tipo.

Llena 1/4 de tu plato con arroz, pasta, quinoa, pan, a poder ser todo integral, es más digestivo y saciante.



De todos los colores y sabores, y de temporada, mejor aún.



Este otro cuarto llénalo de pescado, carne blanca, legumbres, huevos y frutos secos. ¡Y no abuses de las carnes rojas!

Clave 3: Vida activa

Si la inactividad es causa de enfermedad, la actividad física es la cura.
Más ejercicio, más actividad, menos sedentarismo.

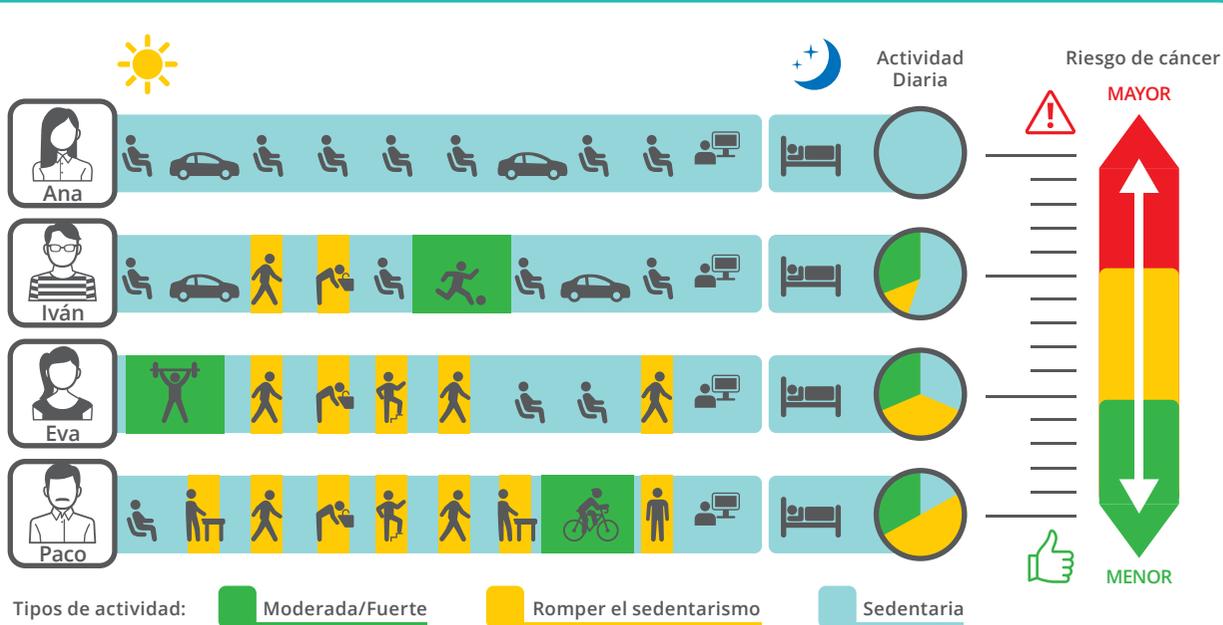


Ilustración cortesía de American Institute for Cancer Research



La Organización Mundial de Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía (p. ej. tareas domésticas, actividades recreativas, etc.) y el ejercicio físico como una actividad estructurada y repetida que tiene como objetivo mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

El efecto directo y beneficioso de la vida activa y la reducción del sedentarismo sobre el riesgo de cáncer está fuera de toda duda. Asimismo la actividad física contribuye, junto con una alimentación adecuada, a reducir la grasa corporal, en particular la grasa visceral y, por lo tanto, tiene un impacto indirecto adicional en el control del peso.

Cuanto mayor sea la cantidad de ejercicio físico y de actividad y menor sea el sedentarismo, mayor será el beneficio.

► **El objetivo** es además de evitar el sedentarismo, cumplir, al menos, la recomendación semanal de la OMS: 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de aeróbica vigorosa (o una combinación).

Clave 4: El alcohol

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer. Reducir la ingesta de alcohol puede prevenir cerca de 15.000 nuevos casos de cáncer en España cada año.

Para la prevención del cáncer, **lo mejor es no beber alcohol**. Incluso pequeñas cantidades de bebidas alcohólicas pueden aumentar el riesgo de algunos tipos de cáncer. **No existe un nivel de consumo seguro** y el riesgo es proporcional a la cantidad ingerida. Las últimas investigaciones demuestran que incluso una bebida al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama, y muy especialmente el cáncer de mama postmenopáusico.

► **El objetivo** si consumes bebidas alcohólicas -de cualquier tipo y graduación- es no exceder la pauta recomendada por la OMS: 30g o 20g diarios de alcohol según seas hombre (dos copas de vino, o dos cervezas o un whiskey) o mujer (una cerveza o un vino).

¿Sabías que...?

► No hay una cantidad "segura" de consumo de alcohol. Solo evitarlo por completo puede reducir un 30% la probabilidad de desarrollo de 8 tipos de cáncer.

► Al metabolizar el etanol que se encuentra en el alcohol, se produce, entre otros efectos, compuestos cancerígenos como el acetaldehído y un incremento del estrés oxidativo lo que supone daños a nivel celular.

► El alcohol incrementa los efectos nocivos del tabaco en nuestro cuerpo.

El alcohol puede provocar 8 tipos de cáncer



Clave 5: Fumar

No fumar o abandonar el hábito es, sin duda, lo mejor que puedes hacer por tu salud y la de los que te rodean.

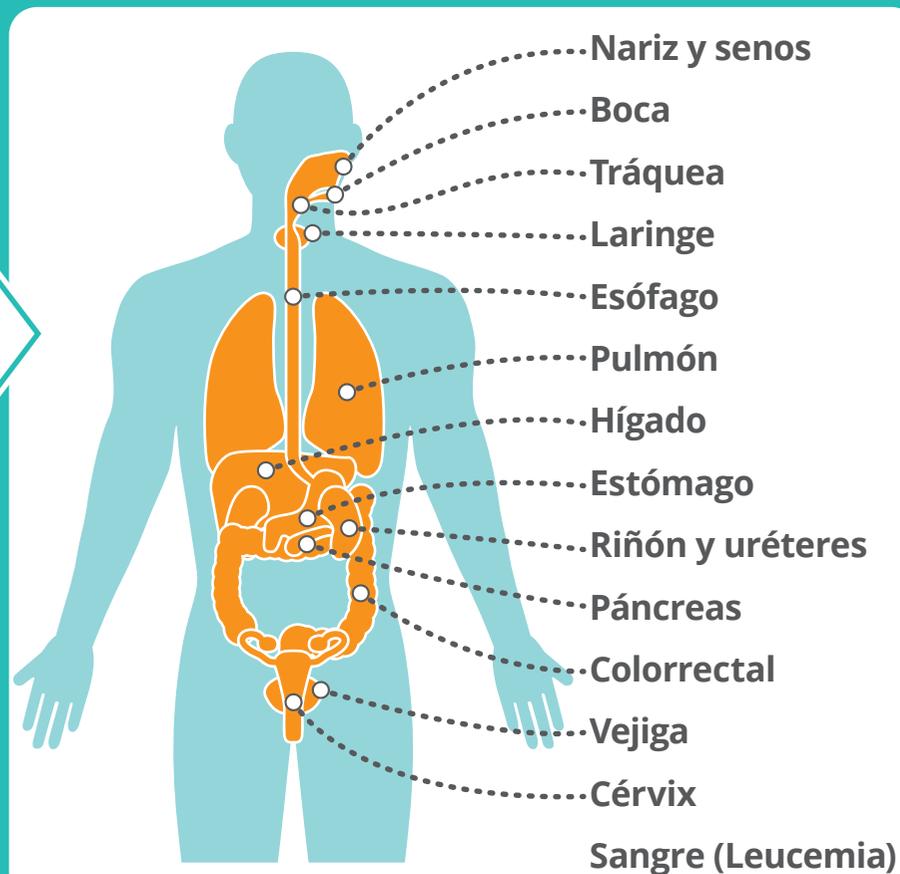


Tanto el hábito tabáquico como la exposición pasiva destacan entre los principales factores de riesgo de desarrollar un cáncer.

Los científicos advierten también, que el consumo de cigarrillos electrónicos (*vapear*) no es más seguro que fumar, después de encontrar que el vapor del cigarrillo electrónico daña el ADN de formas que podrían conducir al cáncer.

► **Tu objetivo**, si fumas, es abandonar este hábito de riesgo. Si lo necesitas, ponte en manos de un especialista que te ayude a conseguirlo.

Éstos son algunos de los cánceres asociados a fumar:



03 Conclusión

Recuerda: una de cada tres personas puede evitar desarrollar un cáncer siguiendo un estilo de vida *oncosaludable*.

| | Peso | | Alimentación | | | | Vida activa | | Alcohol | Fumar |
|------------------------|--------|----------|--------------|---------------------------|----------------------|-----------------------|-------------|--------------|---------|-------|
| | Exceso | Ganancia | R1 Vegetales | R2 Carne roja o procesada | R3 Productos Insanos | R4 Bebidas azucaradas | Actividad | Sedentarismo | | |
| Mama pre menopáusico | | | | | | | | | | |
| Mama post menopáusico | | | | | | | | | | |
| Ovario | | | | | | | | | | |
| Endometrio | | | | | ** | | | | | |
| Colorrectal | | | | | | | | | | |
| Pulmón | | | | | | | | | | |
| Páncreas | | | | | | | | | | |
| Hígado | | | | | | | | | | |
| Riñón | | | | | | | | | | |
| Próstata | | | | | | | | | | |
| Estómago | | | | | | | | | | |
| Vesícula | | | | | | | | | | |
| Vejiga | | | | | | | | | | |
| Boca, faringe, laringe | | | | | | | | | | |
| Esófago | | | | | | | | | | |
| Otros | * | | | | | | | | *** | **** |
| Sobrepeso | | | | | | | | | | |

* Meningioma; Mieloma; Tiroides ** Alimentos con carga glucémica alta *** Piel **** Cuello uterino y leucemia mieloide

 Aumenta el riesgo Probable aumento de riesgo Probable disminución de riesgo Disminuye el riesgo

Tabla elaboración propia obtenida a partir de datos del informe de la IARC

Combinar un buen nivel de ejercicio físico, evitar el sedentarismo y una buena alimentación son hábitos clave para tu salud y calidad de vida. Si **cumples con las tres claves protectoras** (vida activa, alimentación *oncosaludable*, no tener exceso de peso) y **evitas los dos factores de riesgo más importantes** (fumar y alcohol), te estarás protegiendo frente a un número importante de cánceres.



**Cuídate
¡Depende de ti!**



CRIS CONTRA EL CÁNCER es una fundación especializada en la investigación de tratamientos para la mayoría de tipos de cáncer, tanto infantil como adulto. Solo invierte en proyectos científicos innovadores, cuyos resultados puedan ser aplicados rápidamente en los pacientes, con el objetivo de conseguir mejores tratamientos con menos efectos secundarios. Luchan cada día con la investigación para conseguir su visión: un mundo sin cáncer.

¡ÚNETE A CRIS!

Nuestra labor de salvar vidas solo es posible gracias al compromiso y generosidad de nuestros socios.



+ info en <https://criscancer.org/>
o llamando al **900 81 30 75**



LA AUTORA, Emilia Gómez Pardo, es Doctora en Bioquímica y Biología Molecular y Master en Nutrición y Salud.

Durante su etapa como Directora Científica de la Fundación SHE (dirigida por el Dr. Valentín Fuster), fue responsable de proyectos de investigación de promoción de la salud y de la alimentación saludable en adultos y niños. En la actualidad, como profesional independiente se dedica a la asesoría, consultoría, comunicación y divulgación de la ciencia en relación con la alimentación y estilo de vida saludable.

La Dra. Gómez ha colaborado con CRIS redactando esta guía, con el fin de proporcionar conocimientos prácticos y herramientas útiles para la adquisición de un estilo de vida sano, así como de concienciarnos a todos de la importancia de seguir estas pautas saludables para la prevención del cáncer.

Bibliografía general

- ▶ *World Cancer Research Fund, WCRF. 2018. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report.*
- ▶ *World Cancer Report. Steward B, Wild CP (eds). IARC (2014).*

Con el aval de:

