

Manténgase en forma

Stay in Shape



El peso y la prevención del cáncer

Es sabido que mantener un peso saludable, hacer actividad física todos los días y tener una alimentación sana son maneras de disminuir el riesgo de cáncer. Sabemos que estos factores son responsables de, al menos, el 30 por ciento de los casos de cáncer de todos los tipos.

Si está excedido de peso o tiene obesidad, es posible que esté comiendo más de lo que necesita para su nivel de actividad física. Además, el exceso de peso y la obesidad aumentan el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, patología de la vesícula, gota, problemas de fertilidad, lumbalgia, osteoartritis, y muchos otros problemas de salud.

¿Tengo exceso de peso u obesidad?

Para calcular la grasa corporal, lo mejor es utilizar el Índice de masa corporal (BMI, según sus siglas en inglés) y la circunferencia de la cintura.

Índice de masa corporal (BMI)

El BMI mide el peso corporal en relación con la altura. Para determinar el BMI, necesita conocer su peso (en kilogramos) y su altura (en metros).

ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
Circunferencia de la cintura	Peso saludable (BMI 18.5-25)	Peso excesivo (BMI 25-30)	Obeso/a - Clase 1 (BMI 30-35)
	Hombres 94-102 cm Mujeres 80-88 cm	Menor riesgo de problemas de salud	Riesgo acrecentado de problemas
Hombres >102 cm Mujeres > 88cm	Riesgo acrecentado de problemas	Alto riesgo de problemas de salud	Muy alto riesgo de problemas de salud

Ejemplo

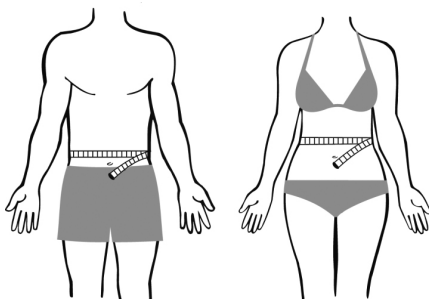
Juan pesa 82 kg y mide 1,74 metros. Para calcular su BMI: $82 \div (1,74 \times 1,74) = 27\text{kg} / \text{m}^2$

El BMI de Juan es 27, valor que se encuentra en el rango del sobrepeso. Idealmente, su BMI debería estar entre 18,5 y 25; esto es lo que se conoce como el rango de peso saludable. Sin embargo, los rangos de valores específicos del BMI pueden no ser adecuados para todos los grupos étnicos, los que pueden tener niveles de riesgo equivalentes en BMI más bajos o más elevados.

Circunferencia de la cintura

La grasa acumulada alrededor del abdomen y la cintura es un factor de riesgo para la salud mayor que la acumulada en las caderas y los muslos para la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer de mama postmenopáusico.

Los hombres deben tener como objetivo una circunferencia de cintura menor de 94 cm. Las mujeres deben tener como objetivo una circunferencia de cintura menor de 80 cm.



La medida de la circunferencia de la cintura se toma en el punto más angosto entre la última costilla y la parte superior de las caderas (la cresta ilíaca), al término de una respiración normal.

¿Qué debo hacer?

Para mantener un peso saludable, realice actividad física de manera regular y coma de acuerdo con sus necesidades. Base su dieta en frutas, verduras, cereales y otros alimentos bajos en grasas.

Perder peso para alcanzar un peso saludable para su altura no es sencillo; sin embargo, cualquier cantidad de peso que pueda perder será beneficiosa. Recuerde que las dietas populares para perder peso no suelen funcionar en el largo plazo. Es mejor hacer cambios pequeños en sus hábitos alimentarios y en su nivel de actividad física que pueda mantener a lo largo de la vida.

Planee:

- Convertir en una prioridad no aumentar más de peso.
- Reducir su peso entre un 5 y un 10 por ciento si tiene exceso de peso u obesidad. Póngase el objetivo de perder entre 1 y 4 kg por mes.
- Reducir la ingesta de alimentos y bebidas con altos contenidos de grasas y azúcares - comer frutas y vegetales como tentempiés.
- Evitar los alimentos fritos.
- Elegir leche y productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa.
- Aumentar su actividad física.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

¿Cuántos factores de riesgo posee?

(Marque si necesita tomar medidas al respecto)

- Dejar de fumar
- Ser prudente con la exposición al sol
- Mantener un peso saludable
- Hacer más actividad física
- Tener una alimentación saludable y equilibrada
- Evitar o limitar el consumo de alcohol

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda del Cancer Council (Consejo del Cáncer) 13 11 20
Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web del Cancer Council
(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)
www.cancer.org.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50