



Sobrepeso, obesidad y cáncer

Area de Educación Poblacional
Dra. Marisa Fazzino

marzo de 2007

Introducción

Diversos estudios epidemiológicos sugieren que la mayoría de los cánceres, entre el 65 y 70 %, se asocian con el estilo de vida, principalmente con el tabaco y la dieta.

Se estima que la proporción de muertes por cáncer atribuibles a la dieta inadecuada es el 35 %. El sobrepeso y la obesidad se asocian con el aumento de riesgo de diversos tipos de neoplasias. En particular la obesidad se vincula con diversas enfermedades entre las que se destacan las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, dislipemias y el cáncer.

La obesidad se debe a un desequilibrio energético: mayor consumo de energía con menor gasto de la misma, por un período de tiempo.

El desequilibrio energético es generado por la interacción de diversos factores entre los que se destacan los genéticos, medioambientales y comportamentales: aumento de consumo de calorías (grasas y otros) y escasa actividad física (sedentarismo). Se estratifica en función de los grados establecidos por la Organización Mundial de la Salud de acuerdo al índice de masa corporal (IMC) que toma en cuenta el peso y la altura, y se calcula dividiendo el peso en kilogramos sobre el cuadrado de la estatura en metros.

Una vez realizado el cálculo del IMC, se clasifica el número obtenido de acuerdo al siguiente cuadro para adultos:

peso deficiente	IMC menor a 18.5 kg/m ²
peso normal o saludable	IMC 18.5 a 24.9 kg/m ²
sobrepeso	IMC 25 a 29.9 kg/m ²
obesidad	IMC mayor de 30 kg/m ² (con sus diferentes grados)

Magnitud del problema.

El sobrepeso y la obesidad se asocian con el aumento del riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer e incluso de aumentar el riesgo de muertes por ellos.

Los primeros estudios que asocian obesidad y cáncer se realizaron en 1960, investigándose sobre el cáncer de endometrio.

Uno de los estudios de mayor impacto fue el realizado por la "American Cancer Society" a través de su Servicio de Epidemiología en un período de 16 años, desde 1982 a 1998. Esta investigación analizó la relación entre sobrepeso, obesidad, la incidencia y mortalidad por cáncer en más de 900.000 adultos sanos, de ambos sexos, evaluándose el porcentaje de muertes por cáncer atribuibles al sobrepeso y obesidad.

El estudio llegó a las siguientes conclusiones:

- A mayor peso corporal, según el IMC, mayor tasa de mortalidad por cáncer
- Las personas con obesidad severa, con un IMC mayor de 40 kg/m², presentaron mayor riesgo de mortalidad por cáncer que aquellos con peso normal, 52 % en hombres y 62% en mujeres.
- Se encontró una asociación entre el IMC y la tasa de muerte para los siguientes tumores: intestino (colon y recto), mama (en la mujer postmenopausica), cuerpo del útero (endometrio), riñón y un tipo de cáncer de esófago cuyo histología es adenocarcinoma.
- Hay otras localizaciones tumorales que se han vinculado con la obesidad pero necesitarían mayor investigación científica.

A partir de estos datos se estima que en Estados Unidos el 14 % de muertes por cáncer en hombres y 20% en mujeres se atribuirían al sobrepeso y obesidad.

Al día de hoy la Obesidad es considerada la epidemia del siglo XXI, ya que un tercio de los habitantes del planeta tienen exceso de peso.

En Estados Unidos el 65 % de la población presentaba exceso de peso en el año 2000.

En Uruguay se tienen datos aportados por la primera encuesta nacional sobre sobrepeso y obesidad, la ENSO I realizada en 1998 y la ENSO II realizada en 2006. La ENSO I realizada en 900 adultos evidenció que el 51 % de la población encuestada presentaba exceso de peso. La ENSO II encontró un aumento de este porcentaje, ya que la población con exceso de peso es del 54%.

La obesidad se considera el “síndrome de la civilización”, los cambios sociales y la transición nutricional mundial en los últimos años han llevado a esta epidemia. El estilo de vida juega un rol muy importante ya que se involucran varios factores: la dieta, alimentos con mayor calorías y grasa, un menor valor nutricional y la escasa actividad física. Sobre este último punto se observa que en el trabajo y durante el tiempo libre hay cada vez más sedentarismo, ya que a los beneficios de una mayor presencia de la tecnología se contraponen más pasividad, el incremento del uso de la computadora y el control remoto.

Recomendaciones

Se hace necesario mejorar nuestro estilo de vida. Diferentes organismos internacionales y nacionales han elaborado recomendaciones al respecto cuyo común denominador es establecer hábitos alimenticios adecuados e incorporar la actividad física a la rutina diaria.

El cambio es posible, recordemos que no se puede cambiar la historia familiar o el perfil genético de una persona pero sí se puede modificar el peso.