

Encuentran maneras sencillas de reducir el riesgo de contraer cáncer



El estilo de vida afecta drásticamente la incidencia de esta grave enfermedad, señala un estudio reciente.

Un nuevo trabajo de investigación de la Sociedad de EE.UU. Contra el Cáncer (American Cancer Society, en inglés) ha demostrado que casi la mitad de las muertes por cáncer están asociadas a malos hábitos, como el tabaquismo, comidas no saludables y la falta de actividad física, entre otros.

Los autores del estudio llegaron a la conclusión de que el 45 % de las muertes por cáncer y el 42 % de los diagnósticos de la enfermedad podrían atribuirse a lo que los autores llaman factores de riesgo “modificables”. Es decir, según los investigadores, son riesgos que no se heredan y pueden ser modificados. Entre ellos están el nivel de exposición al sol,

el consumo insuficiente de frutas y verduras, el consumo de alcohol y, el riesgo “más influyente”, el tabaquismo.

Según los científicos, este último factor está asociado al 29 % de las muertes de todos los tipos de cáncer, seguido por el exceso de peso corporal con el 6,5 % y el consumo de alcohol con el 4 %.

Además, los investigadores realizaron cálculos separados para cada tipo de cáncer. Las cifras más destacadas demuestran que el tabaquismo es responsable del 82 % de los cánceres de pulmón, mientras que el exceso de peso está vinculado con el 60 % de los cánceres de útero, y alrededor del 34 % de los cánceres de hígado.

Asimismo, el consumo de alcohol se asocia al 25 % de los cánceres de hígado en los hombres y el 12 % en las mujeres, y la exposición a la radiación ultravioleta se vincula al 96 % de los cánceres de piel en los hombres y el 94% en las mujeres.

Fuente: rt.