

El sobrepeso eleva el riesgo de padecer un cáncer de colon

Madrid (8 /11/ 2011) - E.P.

Varios estudios han relacionado previamente la obesidad abdominal con otras patologías, como diabetes y enfermedades cardiovasculares

Los adultos con sobrepeso, sobre todo los de mediana edad, podrían presentar un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon que otros adultos más delgados. El ejercicio reduciría la incidencia de esta enfermedad, sobre todo en mujeres, según un estudio realizado sobre más de 120.000 holandeses entre los 55 y 69 años por un equipo de investigadores de la Universidad de Maastricht, en Holanda y publicado en la revista *American Journal of Epidemiology*.

Los pacientes que participaron en este trabajo fueron seguidos por sus autores durante 16 años, tiempo en el que cerca del 2 por ciento desarrolló cáncer colorrectal, tumores en el colon y/o en el recto, aunque la mayoría fueron diagnosticados de cáncer de colon. El riesgo fue un 25 por ciento mayor para los hombres con sobrepeso u obesidad al principio, frente a los varones de peso normal.

Según señala la principal investigadora, Laura Hughes, de la Universidad de Maastricht, en Holanda, "este estudio ofrece más evidencias de que el exceso de grasa en el cuerpo contribuye a un mayor riesgo de cáncer de colon".

Para los hombres, el tamaño de la cintura parecía ser el parámetro más importante: Los varones con cintura abdominal elevada tenían un 63 por ciento más posibilidades de contraer cáncer colorrectal que los más delgados.

Entre las mujeres, sin embargo, una cintura de mayor tamaño sólo estaba vinculada a un mayor riesgo de cáncer en aquellas que, además, hacían poco ejercicio físico, definido como menos de 30 minutos de actividad al día.

Las mujeres con una talla 44 de pantalón que hacían poco ejercicio tenían un 83 por ciento más de riesgo de cáncer de colon que las que tenían una cintura menor y practicaban más de 90 minutos de ejercicio por día.

La grasa abdominal parece estar particularmente relacionada con una inflamación crónica de bajo nivel del cuerpo, añadió Hughes.

"Una de nuestras observaciones más interesantes es que la grasa abdominal se asociaba con el cáncer colorrectal en las mujeres sólo cuando se combinaba con bajos niveles de ejercicio", dijo, añadiendo que no está claro por qué puede ser o qué patrones afectan sólo a las mujeres.

El equilibrio calórico, es decir, la proporción entre cuánta comida se ingiere y cuánto se quema con el ejercicio, podría ser importante. "Las mujeres deberían centrarse en mantener un saludable estilo de vida más que prestar solo atención a lo que diga la balanza", añadió Hughes.

Entre los factores de riesgo para la enfermedad colorrectal se incluyen la edad, los antecedentes de enfermedad ulcerosa o Enfermedad de Crohn, un historial familiar de cáncer y el tabaquismo. Algunos estudios también han considerado como riesgo las dietas ricas en grasa y con pocas frutas, verduras y fibra.

