La obesidad predispone al cáncer y acelera el envejecimiento

La obesidad debe considerarse como un envejecimiento prematuro, ya que los mecanismos por los cuales se desarrollan las comorbilidades de ambas son muy similares, así lo dicta un documento elaborado en la Concordia University (Canadá) y publicado en la revista Obesity Reviews.

Según la mencionada publicación, una de las razones del envejecimiento es que causa la inflamación general en el individuo, lo que va afectando cada una de las funcionalidades de su cuerpo. De hecho, una persona con sobrepeso siempre aparentará más edad de la que usualmente tiene, por el deterioro de las células y órganos.

“Entre las consecuencias de la referida inflamación está el aceleramiento del proceso de menopausia en la mujer, y andropausia en el hombre, aunque sean personas jóvenes. Además, 35% de las personas obesas tienen más posibilidades de sufrir riesgos metabólicos (ACV, diabetes, hipertensión)”, así lo refiere la ginecóloga y presidenta de la Fundación Mujeres Rosa, Carmen Navarro, en una nota de prensa.

En jóvenes obesos se pueden presentar enfermedades que generalmente se observan en los adultos mayores y que pueden llegar a ser mortales. “Algunas de ellas son la diabetes tipo 2, cáncer, Alzheimer, genomas comprometidos, cognición disminuida, afecciones cardiovasculares y el sistema inmune en general debilitado”.

Relación con el cáncer

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC en sus siglas en inglés) advierte que el sobrepeso y la obesidad están asociados directamente con al menos 13 tipos distintos de cáncer (meningioma; adenocarcinoma de esófago; mieloma múltiple; riñón; útero; ovario; colón y rector; páncreas; estómago; vesícula; hígado; mamas y tiroides).

“Estos son aproximadamente el 55 por ciento de todos los casos de cáncer diagnosticados en mujeres y el 24 por ciento de los diagnosticados en los hombres”, cita la CDC.

Parte de esta complicación, refiere Navarro, es la inflamación y

el aumento de ciertas hormonas, que no van a permitir el bloqueo natural de las células cancerígenas (oncogenes).

¿Por qué acudir a un especialista?

Una persona obesa tiene problemas físicos y emocionales. Navarro indica que un neuroendocrino puede detectar si el exceso de peso proviene de alguna enfermedad, condición física o si es necesario referir al paciente a otros especialistas, como un psicólogo o nutricionista, porque hay factores involucrados como ansiedad o depresión.

“La obesidad también tiene que ver con la autoestima. Las personas con sobrepeso lucen cansadas y, además viven con sentimiento de culpa; esto sin saber que cuando se pasa el límite de masa muscular, la capacidad de la hormona de la saciedad se ve afectada”.

Justamente, esa es una de las razones por las cuales la persona pierde la capacidad de regular las ganas de comer y nunca estará satisfecho. Es, en este momento, cuando la mala alimentación se adopta como estilo de vida y el individuo comienza a consumir en exceso alimentos muy procesados, como grasas; carbohidratos y bebidas alcohólicas, entre otros.

Una grave consecuencia

“Todo eso se convierte en un círculo vicioso, que va desde la inflamación general e incapacidad para bajar de peso hasta la propensión a enfermedades como el cáncer, porque aceleran su predisposición”, indica Navarro.

Por eso, la recomendación es a llevar una buena alimentación y vida saludable. “Realizar dos hematologías al año y por lo menos un chequeo médico anual”.

Cinco factores que influyen

La ginecóloga Navarro enumera cinco factores que aceleran el envejecimiento y predisponen al individuo a desarrollar el cáncer y sufrir enfermedades degenerativas:

1. No tener un sueño reparador: es importante descansar de noche, entre 6 y 8 horas.
2. Mantener una alimentación poco saludable.
3. La falta de hidratación: la ingesta de agua diariamente es importante.
4. El manejo del estrés. Aunque es bueno porque alerta y lleva a actuar ante ciertas situaciones, cuando se exceden

los límites disminuye la serotonina (hormona del placer) y, por lo tanto, el cuerpo va a pedir estrógeno de algún lugar y la persona termina buscándolo en los carbohidratos y el azúcar.

5. La baja autoestima y actitud negativa. La invitación es a estar dispuesto al ejercicio diario, disminuir los malos hábitos de tabaco y alcohol.

Navarro espera que estas recomendaciones ayuden a las personas a buscar hábitos de vida saludables, pues la intención es que tengan una mayor calidad de vida en esta era del teletrabajo.

Redacción La Mañana Digital