

CUIDADO CON LA PÉRDIDA DE PESO INVOLUNTARIA

PUEDE SER UNA POSIBLE SEÑAL DE ADVERTENCIA DE CÁNCER

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley.



En un nuevo estudio publicado recientemente en el Journal of the American Medical Association (JAMA), ha surgido una revelación sorprendente: la pérdida de peso involuntaria, generalmente vista con preocupación por sus posibles implicaciones para la salud, se ha identificado como un posible indicador temprano de cáncer.

Este vínculo inesperado agrega una nueva capa de importancia a las fluctuaciones de peso y provoca un examen más detallado de su papel como precursor de problemas de salud más graves, como el cáncer.

Un estudio arroja luz sobre la conexión entre la pérdida de peso y el riesgo de cáncer.

En el estudio vinculado anteriormente, las personas que experimentaron una pérdida de peso superior al 10 por ciento de su peso corporal en los últimos dos años enfrentaron un riesgo notablemente mayor de diagnóstico de cáncer en los siguientes 12 meses en comparación con aquellos que no experimentaron una pérdida de peso reciente.

La investigación involucró a la asombrosa cantidad de participantes de 157,474 con un tiempo promedio de seguimiento de 28 años. Para las participantes femeninas de 40 años o más, el análisis abarcó de 1978 a 2016, mientras que sus homólogos masculinos dentro del mismo grupo de edad fueron analizados de 1988 a 2016. En particular, los líderes del estudio clasificaron la intencionalidad de la pérdida de peso en función de las mejoras de los participantes en la calidad de la dieta y la actividad física.

Se clasificó a los participantes como que tenían una intencionalidad "alta" de pérdida de peso si aumentaban tanto la calidad de la dieta como la actividad física. Se asignó una categorización "media" si aumentaba la dieta o la actividad física, y se determinó una intencionalidad "baja" si ninguno de los aspectos experimentaba mejoría.



Tras el análisis de los datos, surgió una dura revelación: las personas que experimentaron una reducción de peso superior al 10% se asociaron con un aumento repentino en los diagnósticos de cáncer en los siguientes 12 meses, en marcado contraste con las que mantuvieron un peso estable. El grupo de pérdida de peso encontró 1362 casos de cáncer, mientras que el grupo de peso estable informó 869 casos, una diferencia significativa de 493 casos. Estos datos convincentes arrojan luz sobre la intrincada relación entre la pérdida de peso intencional y su papel potencial como indicador temprano del desarrollo del cáncer.

La pérdida de peso involuntaria aumenta las posibilidades de tipos específicos de cáncer.

Los datos también revelan que los participantes del estudio con pérdida de peso reciente tenían más probabilidades de sufrir cáncer del tracto gastrointestinal superior. Para ser más específicos, el cáncer del tracto gastrointestinal superior incluye lo siguiente:

- Cáncer de páncreas
- Cáncer del tracto biliar
- Cáncer de hígado
- Cáncer de esófago
- Cáncer de estómago

Aquellos que sufrieron pérdida de peso involuntaria también tenían más probabilidades de sufrir pérdida de peso hematológica, incluido mieloma múltiple, leucemia y linfoma no Hodgkin. La pérdida de peso involuntaria también es probable que cause cáncer de pulmón y colorrectal. Sin embargo, la pérdida rápida de peso no tiene correlación ni causalidad con un mayor riesgo de otros tipos de cáncer, como el melanoma y el cáncer cerebral y de mama.

Pruebe estos consejos para mantener un peso saludable

Mantener un peso saludable es esencial para el bienestar general y puede contribuir a reducir el riesgo de diversas afecciones de salud. Incorporar estos consejos prácticos a su estilo de vida puede ayudarlo a lograr y mantener un peso saludable:

Aumente su ingesta saludable de proteínas y grasas (orgánicas) para desarrollar y mantener la masa muscular. Incorpore sesiones de levantamiento de pesas en su rutina de ejercicios para compensar la inevitable pérdida de peso provocada por actividades aeróbicas como trotar. Si pierde peso involuntariamente mientras mantiene su rutina de ejercicios y hábitos alimenticios, comuníquese con un médico holístico o un entrenador de salud para obtener ayuda.

La reducción del estrés, el sueño óptimo y la minimización de la ingesta de cafeína también ayudan a mantener un peso saludable. Sobre todo, haga todo lo posible para planificar cuidadosamente la ingesta de alimentos. Seleccione alimentos orgánicos ricos en nutrientes junto con suficientes calorías y el equilibrio ayudará a mantener su peso preferido.



Nota del editor: Descubra las mejores formas de detener naturalmente el crecimiento de las células cancerosas, adquiera la Docu-Clase Stop Cancer creada por los Programas NaturalHealth365.

Las fuentes de este artículo incluyen: JAMAnetwork.com y Studyfinds.org Escrito por Patrick Tims, redactor del personal de NaturalHealth365 el 29 de enero de 2024 Publicado originalmente en: <https://www.naturalhealth365.com/unintended-weight-loss-may-be-potential-warning-sign-for-cancer-study-suggests.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal