

UN ESTUDIO REVELA QUE LA OBESIDAD ADOLESCENTE ESTÁ RELACIONADA CON 17 TIPOS DIFERENTES DE CÁNCER

Traducido y adaptado para amorcc.org por Mauricio Saraya Ley

Obesidad adolescente. La obesidad es un problema prevalente que afecta a una parte sustancial de la población mundial, particularmente en los países occidentales. Entre los que luchan contra la obesidad y sus enfermedades crónicas relacionadas, un porcentaje notable comprende a los niños. Además de reducir la calidad de vida, la obesidad en los primeros años de la adolescencia aumenta el riesgo de diabetes y una gran cantidad de otras enfermedades. Para empeorar las cosas, investigadores en Suecia descubrieron recientemente un vínculo entre la obesidad infantil y más de 17 tipos de cáncer.

Los factores de riesgo de cáncer en personas obesas se conocen desde hace algún tiempo, pero este estudio descubre un vínculo específicamente preocupante entre la obesidad infantil y la mala salud a largo plazo. Veamos el estudio para comprender mejor los factores y lo que puede hacer para mitigar esos riesgos.

Un estudio revela la sombra de la obesidad infantil sobre los riesgos de cáncer a largo plazo.

Sin lugar a dudas, la obesidad en cualquier etapa de la vida aumenta el riesgo de varios cánceres. Los trastornos metabólicos relacionados con el exceso de grasa corporal, como la diabetes y el síndrome metabólico, desencadenan respuestas inflamatorias y disfunciones sistémicas que fomentan el desarrollo del cáncer.



El estudio sueco se centró en el impacto duradero de la obesidad infantil, lo que sugiere que cuanto más tiempo lidia un niño con la obesidad, más pronunciados se vuelven los factores de riesgo asociados.

Cómo el exceso de grasa corporal alimenta la llama del cáncer.

El estudio examinó a más de 1,1 millones de hombres que se habían alistado en el ejército sueco desde 1965. Los investigadores anotaron el IMC "Índice de Masa Corporal" en los exámenes de salud de admisión para participantes militares de entre 18 y 25 años y rastrearon su progreso de salud durante 31 años.

El estudio descartó a los participantes que tuvieran antecedentes de cáncer en los cinco años anteriores al alistamiento o en los cinco años siguientes al alistamiento. Los datos recopilados de los resultados del estudio indicaron una relación lineal entre un IMC más alto en el momento del alistamiento con el desarrollo de más de 17 tipos diferentes de cáncer, incluidos, entre otros, cánceres de tipo gastroesofágico, tumores del sistema nervioso central, cánceres de pulmón, tiroides, vías biliares, próstata y melanoma maligno.



Luego, los resultados se destilaron aún más determinando los factores de riesgo, como fumar u otra exposición cancerígena, y los resultados aún se mantuvieron igual: la obesidad durante la infancia medida por un IMC más alto es lineal con los factores de riesgo de cáncer más adelante en la vida.

Los investigadores del estudio también encontraron un vínculo entre un IMC alto en la infancia y una menor capacidad cognitiva y problemas de memoria más adelante en la vida. No hay duda de que la obesidad, aunque es una afección problemática en el sentido general de la salud, es un desencadenante importante del crecimiento de células cancerosas, especialmente cuanto más tiempo tengamos esta afección.

¡No creas en la exageración! Navegando por el terreno engañoso de los reclamos de salud de los supermercados.

Los supermercados están repletos de productos que hacen alarde de declaraciones de propiedades saludables, pero la realidad es que la mayoría se somete a procesos que les quitan su valor nutricional. Seguir el antiguo consejo de navegar por la periferia de la tienda resulta sabio, y optar por las opciones que te llevan a productos orgánicos inalterados, carne alimentada con pasto, pescado capturado en la naturaleza y aves de corral criadas de libre pastoreo, como tus opciones más saludables.

Sin embargo, el verdadero desafío radica en comprender el impacto de los azúcares agregados, que está íntimamente relacionado con el aumento de la obesidad desde la década de 1970. Nuestros cuerpos luchan por metabolizar la ingesta diaria de azúcar que prevalece en las dietas modernas, enfatizando la urgencia de minimizar los azúcares agregados en nuestra búsqueda de una mejor salud.

Prevén la obesidad infantil creando un refugio saludable, más allá de la dieta y el ejercicio.

Además del ejercicio regular y una dieta orgánica equilibrada, es crucial abordar los factores de riesgo pasados por alto que contribuyen a la obesidad infantil. Las toxinas ambientales, que a menudo se encuentran en alimentos no orgánicos, productos químicos para jardinería, limpieza del hogar y productos para el cuidado personal, pueden alterar las hormonas y dificultar la pérdida de peso.

Del mismo modo, la mala calidad del sueño inducida por el tiempo excesivo de pantalla en teléfonos y computadoras representa una amenaza significativa para el equilibrio hormonal y el control del peso. Crear un ambiente hogareño que priorice la higiene adecuada del sueño, el ejercicio regular y las comidas frescas, orgánicas y nutritivas sienta las bases para un futuro más saludable y agradable para tu familia y con especial énfasis para tus hijos.

Escrito originalmente por el equipo de escritores de NaturalHealth365. Las fuentes de este artículo incluyen:

Studyfinds.org
Onlinelibrary.wiley.com



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