

# RELACIÓN PESO Y CÁNCER DE MAMA.

¿POR QUÉ LA PÉRDIDA DE PESO ES IMPORTANTE PARA LAS MUJERES POSMENOPÁUSICAS?

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



Mantener un peso corporal ideal está claramente relacionado con muchos beneficios para la salud, razón por la cual muchas personas consideran que la pérdida de peso es una prioridad. Pero, para las mujeres, debemos saber que las tasas crecientes de cáncer de seno y obesidad están entrelazadas, y que la obesidad exacerba los riesgos y resultados del cáncer de seno.

Un nuevo estudio profundizó en la compleja relación entre los dos, examinando los beneficios potenciales de las intervenciones en el estilo de vida, como la actividad física y la dieta. Investigaciones anteriores relacionadas con el Estudio Observacional de la Iniciativa Mundial para la Salud han encontrado que las mujeres que controlan adecuadamente su peso corporal tienen un menor riesgo de contraer cáncer de seno que aquellas que no lo hacen.

Para examinar el tema, el Centro Médico Nacional City of Hope de Duarte, California, analizó a 61.335 mujeres posmenopáusicas que participaron en el Estudio Observacional de la Iniciativa Mundial de la Salud. Estas mujeres no tenían antecedentes previos de cáncer de mama y mostraron resultados normales en las mamografías. Además, se evaluaron la altura corporal, el peso y el IMC (índice de masa corporal) de las mujeres al comienzo del estudio y años después.

Si no se enfoca en perder peso, el riesgo de cáncer de seno puede dispararse, confirma un estudio

El estudio siguió a las mujeres posmenopáusicas durante un promedio de 11,4 años. Varias de ellas desarrollaron cáncer de mama, pero se descubrió que aquellas que perdieron el 5 por ciento de su peso corporal redujeron su riesgo de cáncer de mama agresivo en alrededor del 12%.

Esto se comparó con las mujeres que mantuvieron el mismo peso o aumentaron de peso. El estudio también mostró que las mujeres que aumentaron un 5 por ciento de su peso experimentaron un riesgo un 54% mayor de formas muy agresivas de cáncer de seno, incluido el cáncer de seno triple negativo.



Los investigadores salieron del estudio con una apreciación de los importantes beneficios para la salud que pueden resultar de un pequeño esfuerzo para mantener un peso saludable. La diferencia entre ganar o perder sólo el 5 por ciento del peso corporal en términos de riesgo de cáncer de mama es profunda.

Solamente una pérdida de peso moderada podría llevar a las mujeres posmenopáusicas a una reducción estadísticamente significativa del riesgo de cáncer de mama. Los resultados del estudio se publicaron en la revista revisada por pares de la Sociedad Estadounidense del Cáncer llamada CANCER.

**DATO importante:** La pérdida modesta de peso reduce drásticamente el riesgo de cáncer de mama.

Si bien estos resultados fueron observacionales, también hay apoyo de ensayos clínicos aleatorios realizados por Women's Health Initiative Dietary Modification. Este ensayo clínico aleatorizado concluyó que un patrón dietético bajo en grasas con una cantidad similar de pérdida de peso resultó en tasas de supervivencia del cáncer de mama mucho mejores.

**Nota del editor:** Nosotros, en amorcc.org.mx aún mantenemos que muchos de estos resultados positivos "bajos en grasa" presentados en la investigación científica convencional se deben en gran medida a la reducción del consumo de grasas TÓXICAS, que provienen de fuentes procesadas de carnes de animales y lácteos de granjas industriales.

La combinación de estos hallazgos proporciona una fuerte evidencia correlacionada que vincula la pérdida de peso modesta con un riesgo altamente reducido de padecer cáncer de mama. Por el contrario, incluso un pequeño aumento de peso podría tener profundas consecuencias para la salud.

No se puede exagerar la importancia de mantener un peso saludable a través de la dieta y el ejercicio. Con estos resultados de investigaciones recientes, las mujeres posmenopáusicas deben seguir estos consejos básicos de salud aún más cuidadosamente.

Enfoques creativos para el control del peso.

Si bien los métodos tradicionales, como los ajustes en la dieta y el ejercicio regular, siguen siendo pilares del control de peso, existen varias formas innovadoras y agradables de abordar la pérdida de esos kilos de más.

**Alimentación consciente:** Practicar la atención plena durante las comidas puede ayudarnos a estar más en sintonía con las señales de hambre y saciedad de nuestro cuerpo, promoviendo elecciones de alimentos más saludables y control de porciones. En pocas palabras, mastiquemos muy bien la comida.

**Entrenamientos de baile:** Bailar no es sólo divertido; es una excelente manera de quemar calorías. Ya sea unirse a una clase de baile local o simplemente bailar al ritmo de nuestras canciones favoritas en casa, es una forma divertida de mantenerse activo.

**Actividades al aire libre:** Actividades como senderismo, kayak o incluso jardinería pueden ser quemadores de calorías efectivos al tiempo que ofrecen los beneficios adicionales del aire fresco y la inmersión en la naturaleza.



**Preparación y planificación de comidas:** Dedicamos un día a preparar comidas y refrigerios saludables para la semana. Tener opciones nutritivas fácilmente disponibles puede prevenir las elecciones impulsivas y poco saludables de alimentos.

**Prácticas mente-cuerpo:** Incorporar prácticas como ejercicios de respiración profunda o tai chi puede ayudarnos a reducir el estrés en la vida, lo que respaldará nuestros esfuerzos para perder peso.

Al integrar estas estrategias creativas junto con los métodos convencionales, podemos encontrar un enfoque equilibrado y sostenible para el control del peso, mejorando aún más la salud en general y reduciendo potencialmente los riesgos de cáncer de seno.

Nunca olvidemos: la reducción del riesgo de cáncer de mama mejora la calidad de vida.

Las fuentes de este artículo incluyen NIH.gov y Eurekalert.org  
Escrito originalmente en lengua inglesa por Dena Schmidt para NaturalHealth365 el 22 de diciembre de 2023

Escrito originalmente en lengua

Publicado originalmente en: <https://www.naturalhealth365.com/why-weight-loss-matters-for-postmenopausal-women-according-to-study.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