



## MITOS Y REALIDADES EN RELACIÓN CON LA ALIMENTACION Y EL CÁNCER

Según la AECC (Asociación Española contra el Cáncer), el 75-80% de los cánceres se deben a la acción de agentes externos que actúan sobre el organismo causando alteraciones en las células. Por el hecho de ser externos, son modificables. Así, las personas podemos modificar nuestros hábitos, impidiendo que el organismo entre en contacto con esos agentes externos conocidos que nos pueden perjudicar, como por ejemplo, evitando el consumo de tabaco, reduciendo el consumo de alcohol, haciendo ejercicio, y manteniendo un peso saludable.

Existe una asociación directa entre el cáncer y la obesidad. El sobrepeso y obesidad son factores de riesgo frente algunos tipos de cáncer, como el de mama o el de colon.

Varios estudios han demostrado que el seguimiento de un estilo de vida saludable, con un peso adecuado y una alimentación rica en frutas y verduras, reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

Si desea información sobre los mitos y realidades de la asociación entre la alimentación y el cáncer puede revisar los siguientes enlaces:

<http://www.alicia.cat/uploads/document/Mitos%20y%20creencias%20sobre%20la%20alimentaci%C3%B3n%20durante%20el%20tratamiento.pdf>

en concreto en las páginas 91 a 93.

Y en:

[http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro\\_MITOS\\_ONCOLOGIA\\_web.pdf](http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/Libro_MITOS_ONCOLOGIA_web.pdf)