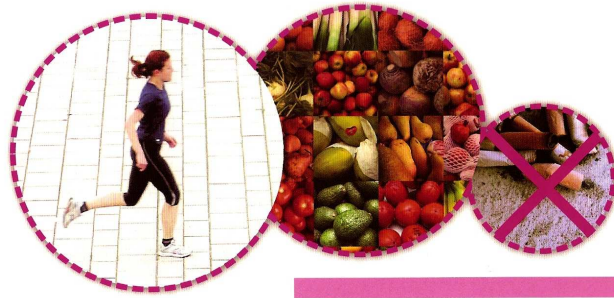


# Hábitos de Vida Saludables

El 50% de los casos de cáncer se podría evitar con la desaparición del consumo de tabaco, la prevención del aumento de peso, un menor abuso del alcohol, una dieta sana y una mayor actividad física.



Si la tasa de fumadores disminuyera a la mitad se evitarían de 20 a 30 millones de muertes antes del año 2025, cifra que se haría extensible a 150 millones en 2050. Dejar de fumar es una medida altamente eficaz a la hora de prevenir el cáncer de pulmón. La única manera de reducir la mortalidad provocada por el tabaco a medio plazo es el abandono total de este vicio.

**Un consumo diario de 500gr. de fruta y verdura puede disminuir la incidencia de cáncer en el aparato digestivo.**

En lo que se refiere a los hábitos alimenticios, existe una relación directa entre el consumo de fruta y verdura y un menor riesgo de contraer cáncer de faringe, laringe, pulmón, esófago, estómago y cuello del útero. Al menos esto es lo que certifica el 80% de los más de 250 estudios epidemiológicos que se han realizado en los últimos 30 años y que investigaban esta relación. Un mayor consumo de verdura, aunque no de fruta, parece proteger del riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto. Los resultados preliminares del estudio EPIC (Investigación Europea Prospectiva sobre Cáncer y Nutrición) sugieren que un consumo diario de 500 gramos de fruta y verdura puede disminuir hasta un 25% la incidencia de cánceres del aparato digestivo.

Existe una asociación entre el consumo de carnes rojas o procesadas (charcutería) y el cáncer colorrectal: consumir más de 80 gramos de carne roja puede aumentar en un 25% el riesgo de padecer este tipo de cáncer. Si esa misma cantidad fuese de charcutería el riesgo aumentaría hasta un 67%.

El ejercicio físico juega un papel fundamental en la prevención de las enfermedades oncológicas. Por este motivo, se recomienda a la realización de al menos 30 minutos de actividad física, 5 días o más a la semana.