

# Hábitos saludables: la clave para disminuir el riesgo del cáncer colorrectal

Fernando Daniel García Ayala  
María de la Luz Ayala Madrigal  
Melva Gutiérrez Angulo



El cáncer colorrectal (CCR) es una de las enfermedades más comunes a nivel mundial y representa un importante problema de salud pública. En México, el CCR ocupa el tercer lugar en el número de casos nuevos de cáncer y el primer lugar en mortalidad por esta misma enfermedad [1]. Con frecuencia esta patología se desarrolla de forma silenciosa, sin síntomas evidentes en sus etapas iniciales. Esto dificulta su detección oportuna y aumenta la probabilidad de que se diagnostique en fases avanzadas, cuando el tratamiento es más complejo y menos efectivo.

Si bien existen factores no modificables (como la edad mayor de 50 años o la carga genética individual), también hay factores modificables (como la alimentación o actividad física) que influyen significativamente en el riesgo de padecer esta enfermedad y están relacionados con nuestros hábitos de vida. Esta situación hace que la prevención adquiera un papel fundamental. En este artículo ofrecemos recomendaciones prácticas para cuidar y proteger la salud intestinal basada en la evidencia científica.

## La ciencia detrás de los hábitos saludables y la prevención del cáncer colorrectal

Los organismos internacionales World Cancer Research Fund y American Cancer Society man-

tienen un proyecto de actualización continua (CUP, por sus siglas en inglés) en el que revisan constantemente la evidencia científica sobre la relación de la alimentación y actividad física con el desarrollo del CCR [2]. Gracias a este trabajo han comprobado que ciertos hábitos pueden protegernos o, por el contrario, aumentar la probabilidad de desarrollar CCR.

A partir de estos hallazgos, te compartimos siete recomendaciones prácticas avaladas por la ciencia, pensadas para que puedas incorporarlas fácilmente en la vida diaria y así reducir el riesgo de CCR. En la figura 1 encontrarás un resumen de estas recomendaciones que te servirá como una guía práctica para adoptar un estilo de vida más saludable.

### 1. Muévete más: la actividad física protege contra el cáncer colorrectal

Cuando realizas actividad física no solo mejora tu salud en general, sino que también disminuye el riesgo de desarrollar CCR. Las investigaciones muestran que las personas que son físicamente activas tienen hasta un 20 % menos riesgo de padecer CCR en comparación con quienes llevan una vida sedentaria [3].

La actividad física ayuda a mantener un peso corporal saludable, lo cual reduce la inflamación y mejora la sensibilidad a la insulina, dos factores

clave relacionados con el desarrollo del CCR. Además, moverse más estimula la digestión y acelera el tránsito intestinal, lo que reduce el tiempo que sustancias potencialmente dañinas permanecen en contacto con el intestino [2].

Toda actividad cuenta: caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, bailar, nadar o hacer ejercicio de intensidad moderada son opciones válidas. Se recomienda realizar de 150 a 300 minutos de actividad física con intensidad moderada o 75 a 150 minutos de actividad vigorosa por semana, o bien una combinación equivalente [4].

## 2. Opta por una dieta rica en frutas, verduras y alimentos integrales

Llena tu plato de colores; mientras más variado sea el consumo, mayor será la diversidad de nutrientes y antioxidantes que recibirás. Se recomienda consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Estos alimentos aportan fibras, antioxidantes y compuestos que ayudan a una digestión saludable. Además, reducen la inflamación y el daño celular en el intestino, aportando vitaminas como la C, E y B9, así como minerales y fitoquímicos con efectos antitumorales. Comer menos de 100 gramos diarios (menos de una taza o menos de tres tazas si son verduras de hoja) incrementa el riesgo entre un 8 % y un 21 %, mientras que consumir más de 300 gramos al día ayuda a reducir el riesgo entre un 4 % y un 5 % [2].

Cambia el pan, la pasta y el arroz refinados por sus versiones integrales. Los granos enteros conservan todas las partes del grano, lo que garantiza una mayor ingesta de fibra, vitaminas y minerales.

Incluye también legumbres y frutos secos en tu alimentación diaria. Las legumbres (como lentejas, garbanzos y frijoles) y algunos frutos secos son excelentes fuentes de fibra y proteínas vegetales. La investigación sugiere que el consumo de 90 gramos (3/4 de taza) diarios de alimentos integrales se asocia con una reducción del riesgo de CCR del 17 % [2].

## 3. Valora el consumo de productos lácteos

Consumir leche, yogur y queso, preferentemente bajos en grasa, es beneficioso para tu salud, ya que aportan calcio y otros nutrientes esenciales. Aunque los lácteos son una fuente práctica de calcio, no son la única. También lo puedes obtener de vegetales de hoja verde, almendras, pescados como las sardinas, y leguminosas. El calcio ayuda a neutralizar los ácidos en el colon y protege las células de posibles daños. La evidencia indica que consumir 400 gramos diarios de lácteos (dos vasos de leche de 240 ml) reduce el riesgo de desarrollar CCR en un 13 %. Además, por cada 200 mg de calcio al día, el riesgo baja otro 6 % [2].

## 4. Reduce el consumo de carnes rojas y procesadas

No se trata de eliminar por completo estas carnes, sino de moderar su consumo. La evidencia científica respalda que consumir 100 gramos diarios de carnes rojas (una porción cocida es comparable al tamaño de la palma de la mano) se asocian con un incremento del riesgo de CCR aproximadamente al 12 % [2]. Mientras que los alimentos procesados, ricos en conservadores y aditivos, también se han asociado a un mayor riesgo de CCR. Los estudios muestran que consumir 50 gramos diarios de carne procesada (equivalente a dos rebanadas de jamón o una salchicha) incrementa el riesgo de CCR en un 16 %. Si sustituyes parte de estas proteínas por opciones más saludables como pescado, pollo sin piel o fuentes vegetales (legumbres, en especial la soya) resulta una estrategia más beneficiosa para tu salud [2].



### 5. Modera el consumo de bebidas alcohólicas

Si decides consumir bebidas alcohólicas, hazlo de forma moderada y responsable. Está bien descrito que consumir más de ~30 g de alcohol puro al día (700 ml de cerveza (5 % de alcohol), 300 ml de vino (12 % de alcohol), 90 ml de licores destilados (40 % de alcohol) aumenta el riesgo en un 15 % e incrementa un 60 % el riesgo con 60 g diarios [2]. Cuando el alcohol entra a tu organismo, se transforma en un químico corrosivo llamado acetaldehído, como si fuera un ácido empieza a dañar gradualmente los tejidos. En los intestinos de forma específica, el alcohol disminuye el movimiento intestinal y su función, debilita la defensa natural del colon y favorece la inflamación. Todos estos procesos contribuyen al desarrollo del CCR [5].

### 6. El exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de cáncer colorrectal

Numerosos estudios han demostrado que tener sobrepeso u obesidad incrementa el riesgo de desarrollar CCR. El exceso de grasa corporal provoca alteraciones hormonales y metabólicas que puede favorecer el desarrollo de CCR. De hecho, por cada 5 kg/m<sup>2</sup> adicionales en el índice de

masa corporal, el riesgo de CCR aumenta en los hombres un 8 %, y en las mujeres un 5 %. Adopta un plan de alimentación equilibrada y combínalo con actividad física regular, esta es la mejor forma de mantener un peso saludable [2].

### 7. Fumar daña tu salud intestinal y aumenta el riesgo de cáncer colorrectal

El tabaco contiene sustancias tóxicas que cuando el cuerpo las procesa, se transforman en compuestos aún más dañinos para las células del colon y recto. Entre ellas se encuentran las nitrosaminas, son moléculas que modifican la estructura del DNA, evitan que funcione correctamente y alteran su lectura y la formación correcta de copias. Esto favorece el desarrollo del CCR. Además, el tabaquismo debilita el sistema inmunológico y promueve inflamación crónica que impide que tu organismo repare adecuadamente el daño causado en las células. La evidencia indica que el riesgo se incrementa dependiendo de la dosis, la intensidad y la duración. Así, fumar 40 cigarrillos al día (dos cajetillas) puede aumentar el riesgo de desarrollar CCR en un 40 % y casi duplicar el riesgo de morir a causa de esta enfermedad [2].

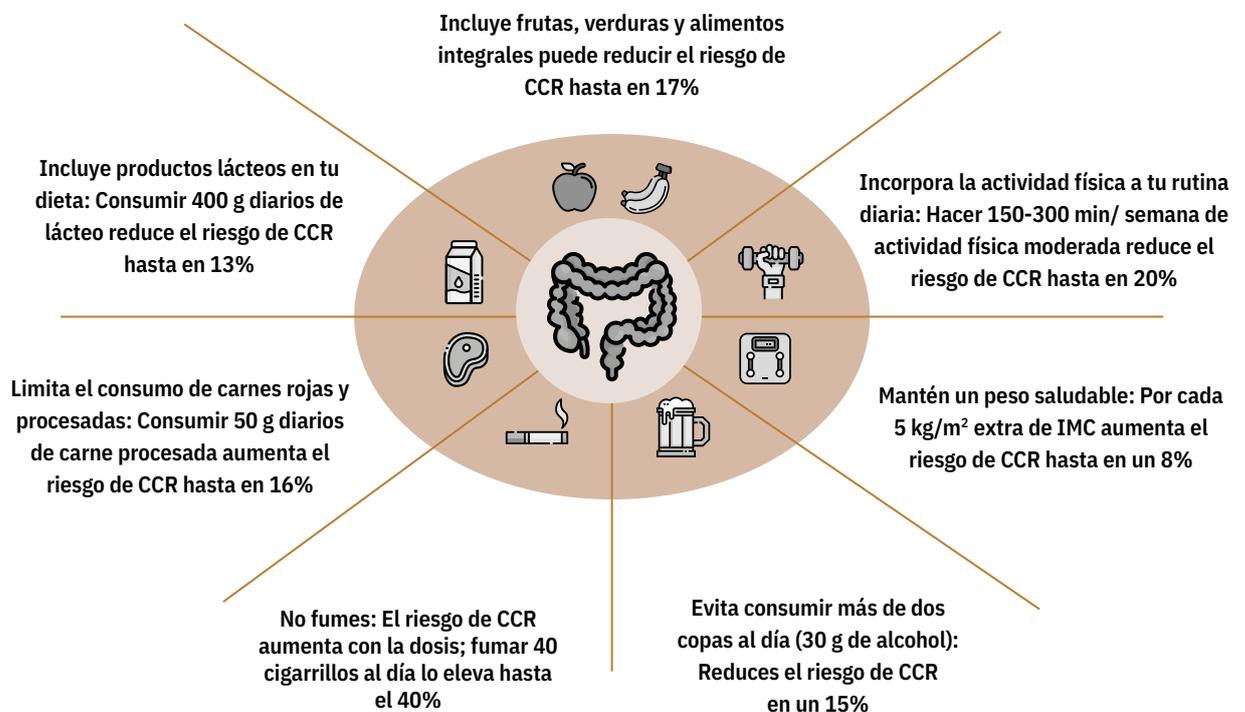


Figura 1. Recomendaciones clave para reducir el riesgo de cáncer colorrectal.



## Conclusiones

Prevenir el CCR es, en gran medida, una cuestión de estilo de vida. Debido a que el daño es acumulativo, la evidencia es clara: llevar una vida activa, comer de forma equilibrada y evitar los excesos puede marcar la diferencia en la reducción del riesgo de desarrollar esta enfermedad. Adoptar estos hábitos no solo ayuda a prevenir el CCR, sino que también mejora la salud general, reduce el riesgo de otras enfermedades crónicas y potencia la calidad de vida.

Es importante recordar que cada persona es única y que, aunque la ciencia nos ofrece pautas generales, es esencial adaptar las recomendaciones a nuestras necesidades particulares. Por ello, la consulta con especialistas, como médicos y nutricionistas, resulta indispensable para asegurar que cada cambio se realice de manera segura y acorde a las condiciones de salud de cada individuo.

## Referencias

1. Bray F, Laversanne M, Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Soerjomataram I, Jemal A. Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin.* 2024;74(3):229-63. doi:10.3322/caac.21834
2. Clinton SK, Giovannucci EL, Hursting SD. The world cancer research fund/American institute for cancer research third expert report on diet, nutrition, physical activity, and cancer: impact and future directions. *J Nutr.* 2020;150(4):663-71. doi:10.1093/jn/nxz268
3. Orange ST. What is the optimal type and dose of physical activity for colorectal cancer prevention? *Best Pract Res Clin Gastroenterol.* 2023;66:101841. doi:10.1016/j.bpg.2023.101841
4. Rock CL, Thomson C, Gansler T, Gapstur SM, McCullough ML, Patel AV, Andrews KS, Bandera EV, Spees CK, Robien K, Hartman S. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA Cancer J Clin.* 2020;70(4):245-71. doi:10.3322/caac.21591
5. Johnson CH, Golla JP, Dioletis E, Singh S, Ishii M, Charkoftaki G, Thompson DC, Vasiliou V. Molecular mechanisms of alcohol-induced colorectal carcinogenesis. *Cancers.* 2021;13(17):4404. doi:10.3390/cancers13174404

**Fernando Daniel García Ayala** Estudiante del doctorado en Genética Humana, Departamento de Biología Molecular y Genómica, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

**María de la Luz Ayala Madrigal** Instituto de Genética Humana “Dr. Enrique Corona Rivera”, Departamento de Biología Molecular y Genómica, CUCS, UdeG.

**Melva Gutiérrez Angulo** Instituto de Genética Humana “Dr. Enrique Corona Rivera”, Departamento de Biología Molecular y Genómica, CUCS, UdeG. Departamento de Ciencias de la Salud, Centro Universitario de los Altos, UdeG.

Contacto: [melva.gutierrez@academicos.udg.mx](mailto:melva.gutierrez@academicos.udg.mx)