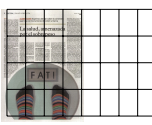


 Andalucía General Diaria	Tirada: 47.181 Difusión: 38.953 (O.J.D) Audiencia: 191.000 25/10/2011	Sección: - Espacio (Cm_2): 895 Ocupación (%): 100% Valor (€): 3.300,00 Valor Pág. (€): 3.300,00 Página: 84	 Imagen: Si

MÁLAGA

Sur. Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de padecer los tumores de colon y de mama. Ese peligro se relaciona con una dieta rica en grasas y en la falta de ejercicio físico. Según afirman muchos expertos, la obesidad guarda conexión con estos cánceres. Con una mejora de los aspectos dietéticos (lo ideal es seguir la alimentación mediterránea, abundante en verduras, frutas y legumbres) y dejando de lado el sedentarismo, se lograría reducir el 20-25 por ciento de esos tumores.

Una persona con un índice de masa corporal de 25 tiene el doble de riesgo relativo de padecer uno de esos procesos cancerosos. En el caso del de mama, si en mujeres con un peso normal para su estatura se dan 120 casos por 100.000, en las obesas se producen 200 por cada 100.000, lo que supone 1.8 más de riesgo relativo.

En las féminas, cuando entran en la etapa de la menopausia, la grasa de la piel se transforma en estrógenos, hecho que incrementa las probabilidades de que aparezca un carcinoma en el pecho.

Si se estudia el cáncer de colon se ve que las digestiones en las que hay una abundancia de grasas y de proteínas liberan en el intestino unas sustancias tóxicas perjudiciales para la mucosa del colon. A largo plazo, se convierten en cancerígenas.

Los alimentos ricos en fibra son muy recomendables, ya que protegen del cáncer de colon. Aparte del salvado (afrecho), es conveniente llevar una dieta a base de verduras, legumbres y frutas. Por contra, hay que restringir el consumo de grasas.

La fruta en general aporta fibra y es muy saludable. Además, en el caso de la manzana y de la uva, a la fibra se unen los antioxidantes, circunstancia que también sucede con el tomate, que se caracteriza por ser un gran antioxidante. Tomar alimentos con esa propiedad es muy conveniente, porque los antioxidantes son buenos protectores contra el cáncer, ya que mantienen las células más jóvenes y hacen que haya mayores mecanismos de defensa contra los tumores.

ALIMENTACIÓN Expertos alertan sobre la conexión que hay con los tumores de colon y mama

La salud, amenazada por el sobrepeso

Junto a una dieta correcta, el otro elemento que ayuda a prevenir los carcinomas de mama y de colon es el ejercicio físico. El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres. Por su parte, el de colon...

Pero, una cosa es la obesidad y otra muy diferente lo que marcan las etiquetas de la ropa. Un 44% de los españoles, en su mayoría chicas, se ha planteado ponerse a dieta después de ver que necesitaba la 42 en vez de la extendida 38. A más de la mitad, les afecta psicológicamente. Son las conclusiones más llamativas del estudio

presentado por la Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la anorexia y la bulimia (FEACAB) y la Fundación Imagen y Autoestima.

PESO SIN ETIQUETAS

El barómetro arroja otros datos llamativos de la encuesta planteada a 560 personas, la mayoría treintañeras. El 80% de la población femenina española presenta un peso normal, pero la mitad no encuentra ropa con facilidad. Aún son más (un 87%) las personas que aseguran que su talla cambia según el modelo de ropa, incluso en la misma tienda. Un patronaje anómalo y caprichoso «que aumenta mucho el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta

alimentaria», alerta Cristina Carretero, directora del informe.

Como ya han denunciado algunas asociaciones de consumidores y avanzó V a principios de año, el estudio antropométrico que fijó las hechuras de la mujer española y en el que el Ministerio de Sanidad invirtió 1,7 millones de euros sigue sin saltar a las etiquetas de la ropa y visualizarse en la unificación de los tallajes.

La confusión es amplia. Sanidad anunció hace meses que habría «noticias en breve». El Instituto Nacional de Consumo aseguró que el volumen de información obtenido en el estudio antropométrico había complicado las aplicaciones informáticas, pero que la base de datos estaba en pruebas y que pronto llegaría a las empresas de etiquetado. Sin embargo, un portavoz del ministerio matizó que las empresas textiles le han pedido una forma más sencilla de aplicar el proceso de unificación de tallas.

Cuando se concrete, dispondrán de un colchón de cinco años para cumplir el acuerdo. Es decir, las españolas seguirán perdidas en el probador como mínimo hasta 2015. Y esto preocupa mucho a las asociaciones de ayuda y lucha contra la anorexia y la bulimia.

El ideal de belleza imperante tiene un peso importante en la propia valoración del cuerpo. Así lo refleja este informe. Cuando más alejada se ve una persona de este ideal, más insatisfacción puede experimentar y más necesidad tiene de modificar su peso a toda costa. Los datos, una vez más, son tozudos. Nada menos que el 65% de nuestros jóvenes y adolescentes se sienten insatisfechos con su cuerpo y desean modificarlo.

