NUTRICIÓN BASADA EN PLANTAS & PREVENCIÓN DE CÁNCER

Dra. Jazmín García

JAZMÍN GARCÍA
RADIOONCOLOGA

VEGGIE POWER SUMMIT


DE LA CRUZ, ALFONSO
Plan
Actual

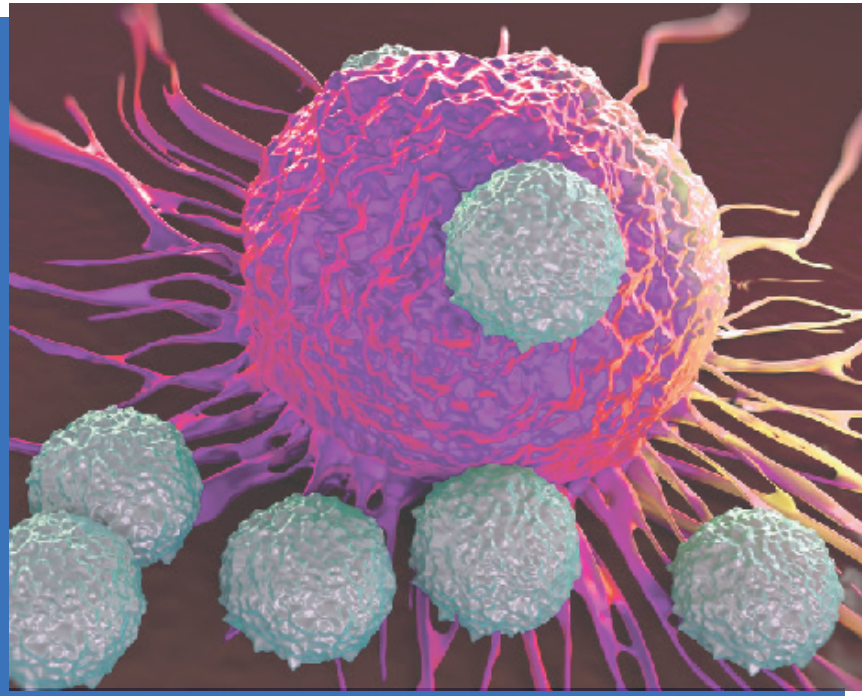




¿Qué piensas al escuchar esta palabra?

VEGGIE POWER SUMMIT

Cáncer

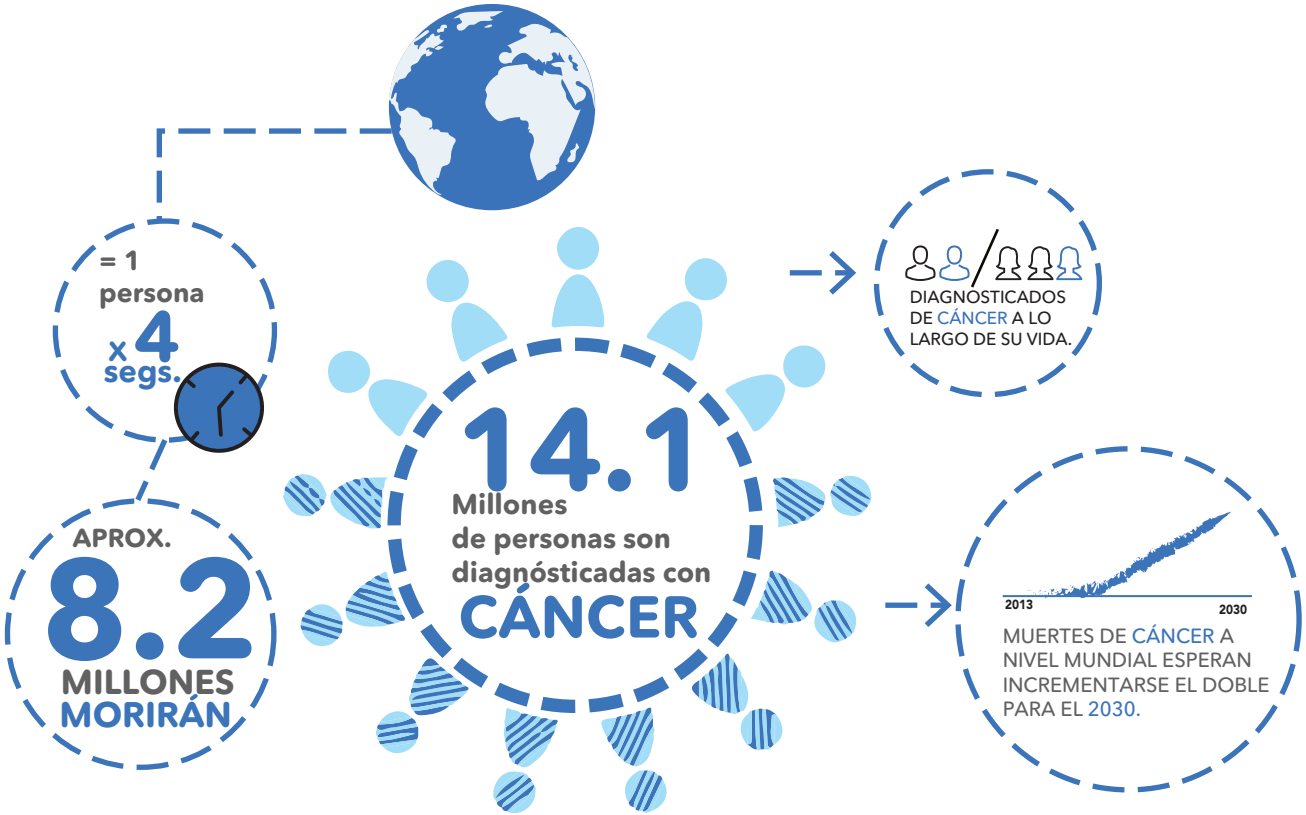


Es un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo.

También se habla de "tumores malignos" o "neoplasias malignas".

Comienza con la transformación de una sola célula, que puedetener su origen en agentes externos y en factores genéticos.

Cáncer


= 1 persona
x 4 segs.
APROX.
8.2
MILLONES
MORIRÁN
14.1
Millones
de personas son
diagnósticadas con
CÁNCER
DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER A LO LARGO DE SU VIDA.
2013
2030
MUERTES DE CÁNCER A NIVEL MUNDIAL ESPERAN INCREMENTARSE EL DOBLE PARA EL 2030.

Nutrición basada en plantas y prevención de cáncer.

JAZMÍN GARCÍA

Factores de Riesgo



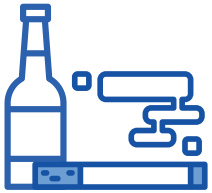
VEGGIE POWER SUMMIT

Principales Factores de Riesgo.

Algunos factores que incrementan el riesgo de cáncer.

Tabaquismo y Alcohol

Fumar cigarros.vapers. hooka.
Consumo excesivo de alcohol.

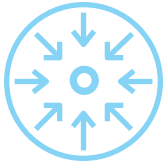




Alimentación

Sobrepeso. Dieta baja en fibra.
Carne Roja





Inactividad Física

Sedentarismo. No practicar deporte y/o ejercicio.

Factores del Entorno

Exposición rayos UV. Exposición laboral . Radiación

Otros

No dar lactancia. Algunas Infecciones

VEGGIE POWER SUMMIT

Hábitos Modificables

Según la organización Mundial De La Salud y la AICR se estima que hasta el 50% de estos se debe a 5 factores comportamentales y alimenticios



- Índice de masa corporal elevado.
- Consumo insuficiente de frutas y verduras.
- Falta de actividad física.
- Consumo de tabaco y alcohol.
- * Pueden prevenirse

VEGGIE POWER SUMMIT



Tabaquismo

Factor de riesgo que por sí solo provoca **mayor número de casos** a nivel mundial.

22% de las muertes por cáncer y 78% de las muertes por cáncer de pulmón.

Ningún método es seguro.

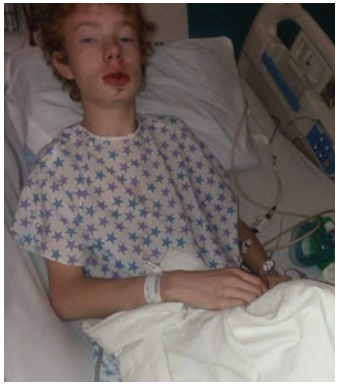


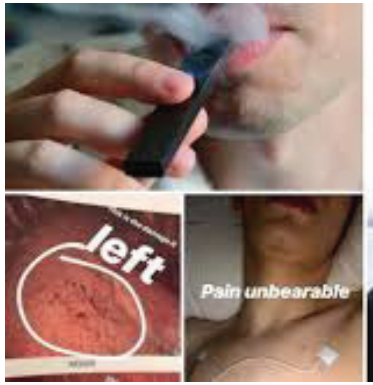
TODAS LAS FORMAS DE TABACO SON DAÑINAS

Cigarrillo - Hookah - Vipers

¡Es TU opción!















#VapingKills

VEGGIE POWER SUMMIT



Sedentarismo,Alimentación, Obesidad y consumo de alcohol + tabaco.

Son los principales factores de riesgo de cáncer, y lo son también de otras enfermedades no transmisibles.

La tasa de obesidad en México es de 33%, 1 de cada 3 adultos. Si se suma con las tasas de sobrepeso se llega a 73%.

Nutrición basada en plantas y prevención de cáncer.

JAZMÍN GARCÍA

Obesidad ¿Por qué importa?

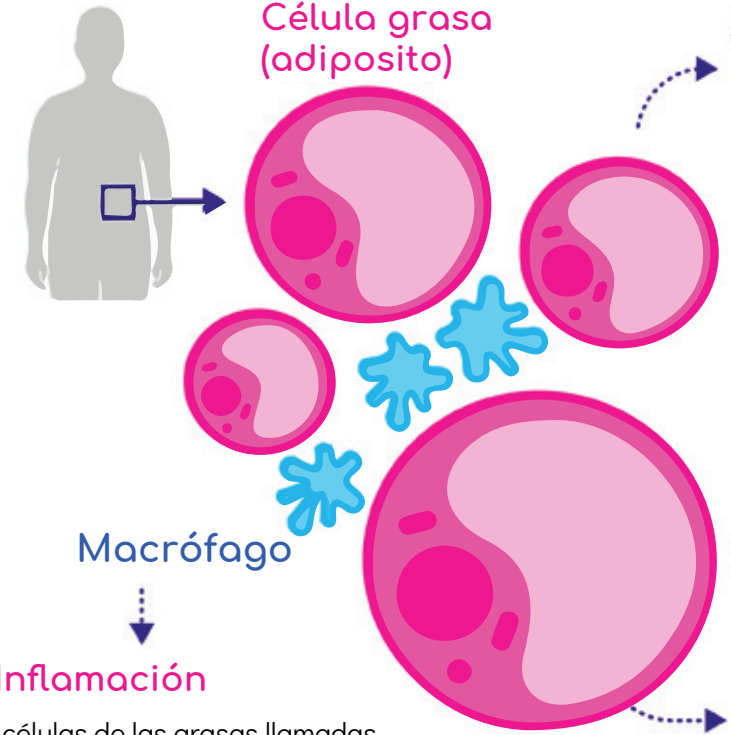


La obesidad está presente en el 70% de los casos de enfermedades anuales. Abre la puerta al Síndrome Metabólico.

VEGGIE POWER SUMMIT

¿Puede la obesidad llevar al cáncer?

Estudios han identificado 3 maneras principales.



1. Estrógenos.

Después de la menopausia, el estrógeno producido por las células grasas puede hacer que las células se multipliquen más rápido en el seno y el útero, lo que aumenta el riesgo de cáncer



2. Insulina y factores de crecimiento.

El exceso de grasa puede aumentar los niveles de insulina y otros factores de crecimiento, lo que también puede indicar a las células que se dividan más rápidamente

3. Inflamación

Las células de las grasas llamadas macrófagos liberan sustancias químicas llamadas citocinas, lo que estimula a las células a dividirse (incluidas las células cancerosas)

VEGGIE POWER SUMMIT



¿Qué porcentaje crees que son **genéticos**?

¿Importan nuestros Genes?

- 5-10% de los tumores obedecen a mutaciones genéticas.

  ¿Importan los genes?
  Si, hasta cierto punto.





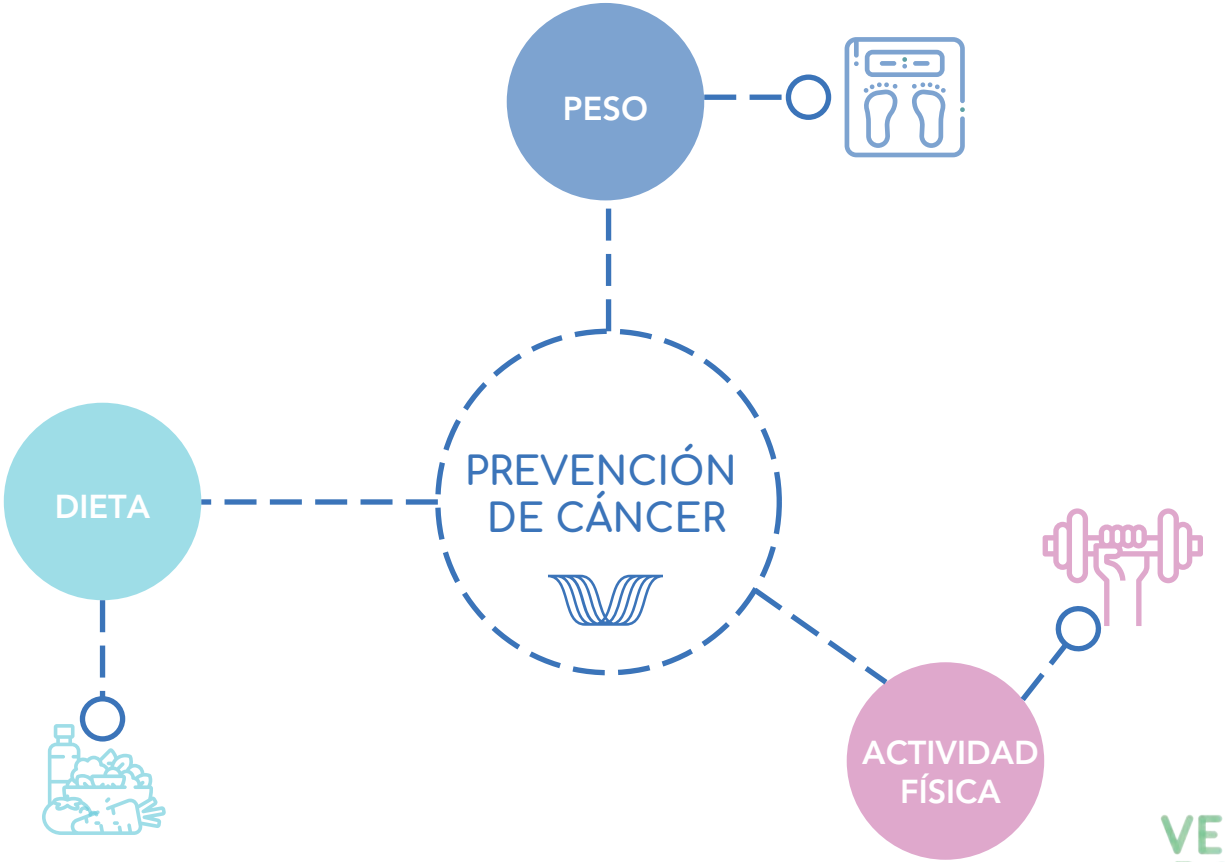
¿Si supieras qué puedes hacer algo para disminuir el riesgo de un diagnóstico de cáncer, **lo harías?**

¿Cómo reducir mi riesgo?

Sabemos que entre el **30-50% de los cánceres se pueden evitar** al aplicar estrategias de prevención y reducción de riesgos y **MEJORAR HÁBITOS DE VIDA.**

- No fumar y limitar Alcohol.
- Mejorar la alimentación (Dieta basada en plantas)
- Implementar actividad física.
- Reducir exposición a rayos UV.
- Controlar riesgos profesionales. Vacunarse contra hepatisis y HPV.

Prevención de Cáncer



VEGGIE POWER SUMMIT

Nutrición basada en plantas y prevención de cáncer.

JAZMÍN GARCÍA



5 Medidas para una mejor salud

(No solo cáncer)

VEGGIE POWER SUMMIT



No Fumar

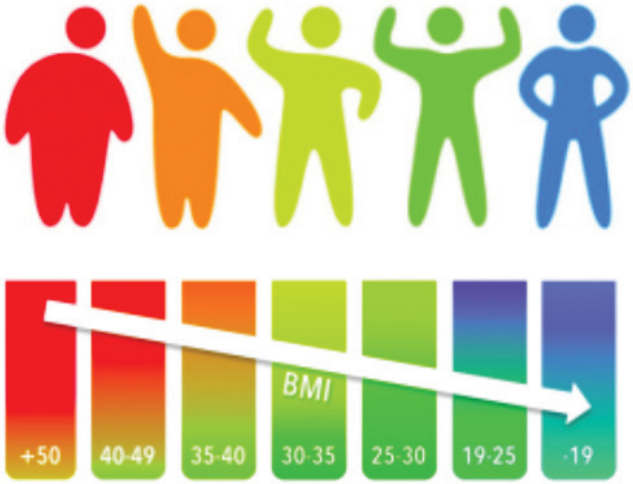
Mejorar BMI

El sobrepeso y la obesidad son la 2da causa de cáncer.

01

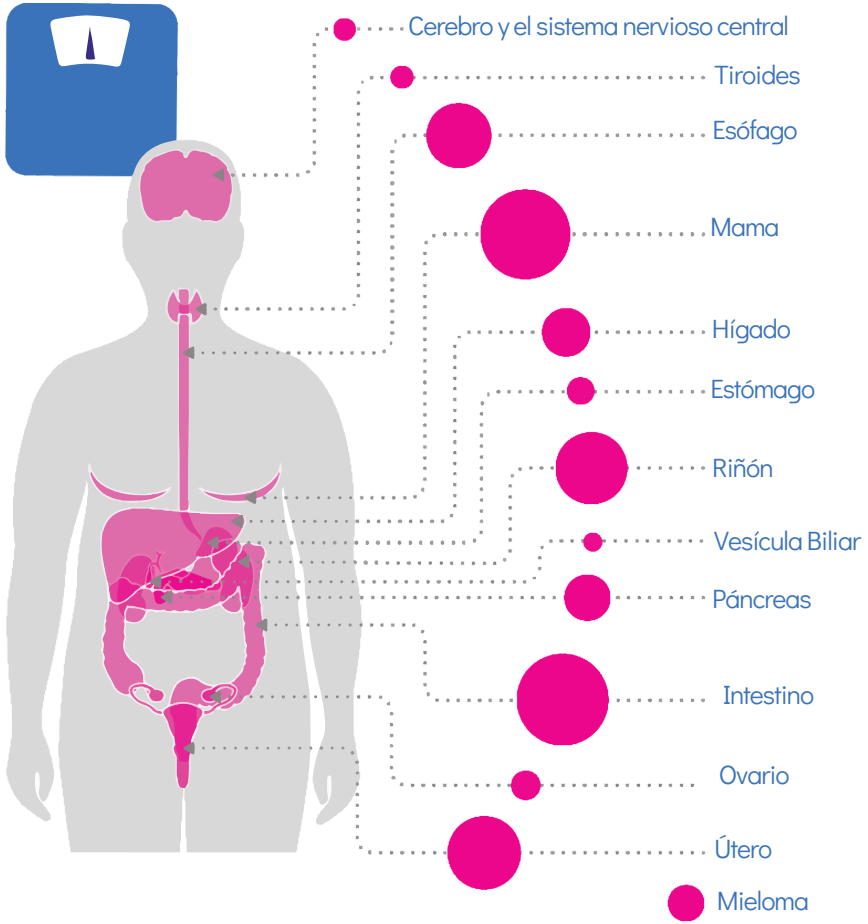
02

Mantener un peso saludable reduce el riesgo de 13 tipos diferentes de cáncer.



Medir circunferencia abdominal es lo más objetivo para medir progreso.

Cánceres asociados con obesidad y sobrepeso



Actividad Física Diaria



150 mins a la semana mínimo

Óptimo : (3 días cardiovascular, 3 días resistencia)

Alcohol Moderado

- Hombres: 2 tragos al día.
  Mujeres: 1 trago al día.

- En materia de salud y presunción de cáncer, lo mejor es no tomar. Incrementa riesgo de cáncer de tracto aerodigestivo superior y cáncer de mama.

- Más de dos tragos al día aumenta riesgo cáncer de Colon.



Alcohol y cáncer de seno

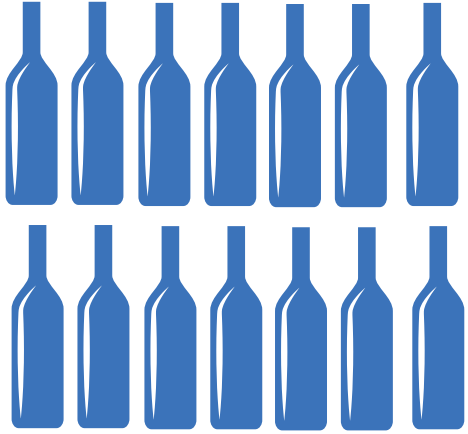
3-6 COPAS A LA SEMANA



15%

AUMENTO DE RIESGO.

14 COPAS A LA SEMANA



51%

AUMENTO DE RIESGO.

En las mujeres que ya han tenido cáncer de seno, una copa al día aumenta el riesgo de un segundo cáncer en un 90%.

Dieta Alta Cálidad



Todas las guías de prevención de cáncer (aún las más tímidas en sus recomedaciones), coinciden en la importancia de uamentar el consumo de plantas y disminuir o eliminar el consumo de productos animales.

Mejor dieta, 14 años más de vida.

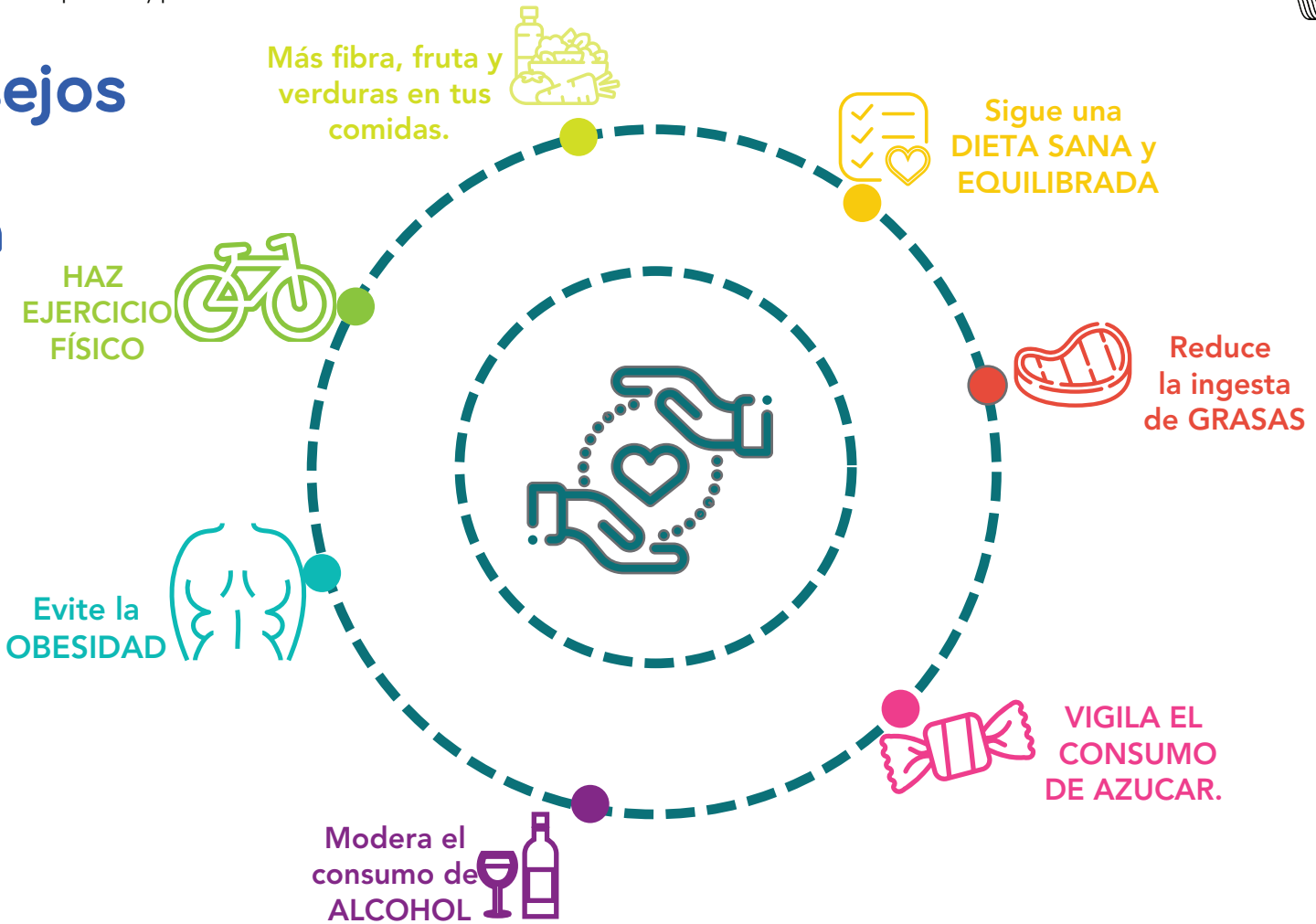


¿Qué Pasaría si comieramos plantas y no alimentos procesados?

- Una dieta rica en plantas tiene la capacidad de evitar la diabetes mellitus tipo 2 en un 40-50%.
- Incluso revertirla en aquellos con menos de 5a de Dx.
- Evitaría 26% muertes coronarias.
- Prevendría 17 tipos de cáncer.

JAZMÍN GARCÍA

Consejos Vida Sana





@drajazmingarcia

VEGGIE POWER SUMMIT

BIBLIOGRAFÍA

Nutrición basada en plantas y prevención de cáncer

- National Cancer Institute. Causes and Prevention: The Genetics of Cancer. 2017. http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, hysical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2018
- World Health Organization (WHO). Global Status Report on Alcohol and Health 2014
- Hanahan D and Weinberg RA. Hallmarks of cancer: the next generation. Cell 2011; 144: 646-74
- NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in body-mass index from 1975 to 2016. Lancet 2017; 390: 2627-42
- FAO. Animal Production and Health – Meat and Meats Products; Meat Consumption. 2014. Food and Agriculture Organization of the United Nations. http//www.fao.org/ag/againfo/themes/en/meat/background.html

JAZMÍN GARCÍA
RADIONCÓLOGA

VEGGIE POWER SUMMIT

BIBLIOGRAFÍA

Nutrición basada en plantas y prevención de cáncer

- International Agency for Research of Cancer (IACR). List of Classifications by Cancer Sites with Sufficient or Limited Evidence in Humans: Vol 1-120
- Pollak M. The Insulin and insulin-like growth factor receptor family in neoplasia: Nat Rev Cancer 2012;12: 159-69
- Brown SB and Hankinson SE. Endogenous sex hormones and breast, andometrial and ovarian cancers. Steroids 2015; 99: 8-10
- Global Cancer Observatory. https://gco.iarc.fr
- Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Diseases Study 2017 https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7

JAZMÍN GARCÍA
RADIONCÓLOGA

VEGGIE POWER SUMMIT