Una nueva investigación revela que los hábitos poco saludables se han generalizado

Publicado el 20 de marzo de 2021 por el World Cancer Research Fund.

Los controvertidos cierres por la “Pandemia” y sus estilos de vida ponen a los británicos en mayor riesgo de cáncer. El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (World Cancer Research Fund, WCRF) presenta hoy nuevos hallazgos que destacan los hábitos poco saludables que los británicos han adquirido durante la pandemia, y cómo son una causa potencial de preocupación cuando se trata de reducir el riesgo de cáncer. Los resultados se publicaron para marcar el inicio de la Semana de Concientización sobre la Prevención del Cáncer (20-26 de marzo).

Una encuesta de más de 2.000 personas en el Reino Unido revela que desde el primer encierro en marzo de 2020, los adultos tenían el doble de probabilidades de haber comenzado a comer más alimentos y bocadillos poco saludables que de haber comenzado a hacer ejercicio: dos de cada cinco (40%) de los adultos han comenzado a comer más alimentos y bocadillos poco saludables, mientras que sólo uno de cada cinco (22%) había comenzado a hacer ejercicio. Además, más de una cuarta parte de los adultos (27%) informaron que habían empezado a beber más alcohol.

En general, más de la mitad de los encuestados (51%) compartieron que no habían adoptado nuevos hábitos saludables desde el primer encierro, incluyendo hacer más ejercicio, beber menos alcohol y bebidas azucaradas, dejar de fumar, comer menos carne procesada y alimentos altos en calorías y mantener un peso corporal saludable.

Comprender los riesgos del cáncer. La Semana de Concientización sobre la Prevención del Cáncer 2021 se lanzó el sábado 20 de marzo. A lo largo de la semana, WCRF tuvo como objetivo ayudar a las personas a comprender mejor los vínculos entre los factores del estilo de vida (como la dieta, el peso y la actividad física) y el cáncer, así como inspirar a las personas a hacer que la prevención del cáncer sea parte de su vida cotidiana.

La organización benéfica está alentando al público a adoptar hábitos más saludables a medida que el bloqueo se alivia al suscribirse a su plan Activ8: Come Bien, Muévete Más. El healthy living challenge (reto de vida saludable) gratuito de 8 semanas le ofrece recetas, inspiración y consejos paso a paso de expertos sobre nutrición y actividad física directamente en su bandeja de entrada, todo basado en las recomendaciones de Prevención del cáncer de WCRF.

Sidonie Sakula-Barry, Gerente de Promoción de la Salud en WCRF, dijo: "Durante el último año todos hemos experimentado una gran interrupción en nuestras vidas normales, por lo que no es sorprendente que, para varias personas, adoptar o mantener hábitos saludables haya sido un desafío. A medida que comenzamos a ver que las restricciones se alivian en las próximas semanas, hay una oportunidad fantástica para que las personas hagan algunos pequeños cambios en el estilo de vida que podrían ayudar a mejorar su salud en general. Hemos desarrollado el plan Activ8 para proporcionar asesoramiento y apoyo tangibles para que las personas puedan desarrollar hábitos saludables a largo plazo y mantenerse bien por más tiempo, al tiempo que reducen su riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades.”

Verdadero impacto de la pandemia. La encuesta también reveló que la conciencia general sobre los factores de riesgo de cáncer ha disminuido. La encuesta de WCRF destacó que el número de personas que saben que el sobrepeso aumenta el riesgo de cáncer disminuyó del 69 por ciento en 2020 al 62 por ciento en 2021. El conocimiento de que la falta de actividad física también puede aumentar el riesgo de una persona se ha reducido del 53 por ciento en 2020 al 48 por ciento, y el conocimiento de que el alcohol aumenta el riesgo de ciertos cánceres se ha reducido del 63 por ciento en 2020 al 59 por ciento en 2021.

Rachael Gormley, CEO de WCRF, dijo: "La mayoría de las personas no saben que alrededor del 40% de los cánceres (en AMOCC pensamos que ese porcentaje es mucho mayor) podrían prevenirse a través de cambios en el estilo de vida, eso es el equivalente a 147,000 personas cada año en el Reino Unido que desarrollan un cáncer prevenible.

Lamentablemente, es probable que estas cifras aumenten; recién ahora estamos empezando a ver el verdadero impacto de la pandemia de coronavirus y cómo ha afectado a los retrasos en el diagnóstico y el tratamiento del cáncer. Creemos que es más vital que nunca que el público sea consciente de las medidas de prevención, por lo que con la Semana de Sensibilización sobre la Prevención del Cáncer queremos ofrecer a las personas el asesoramiento práctico y directo y la información que necesitan."

Las Recomendaciones de Prevención del cáncer de WCRF se basan en las últimas investigaciones científicas, con más de 40 estudios independientes que muestran que cuanto más se sigue el paquete de Recomendaciones, menor es el riesgo de desarrollar cáncer. Las recomendaciones del WCRF incluyen:

- Comer no más de tres porciones de carne roja a la semana y poca o ninguna carne procesada
- Comer una amplia variedad de frutas, verduras, cereales integrales y muy poca comida chatarra, incluidas las bebidas azucaradas
- Estar activo durante al menos 150 minutos a la semana, y sentarse menos.
- Evitar el alcohol.

WCRF también está pidiendo a la gente que firme su Compromiso de Prevención, como una forma de alentar a las personas a hacer que sus Recomendaciones de Prevención del Cáncer sean parte de la vida cotIdiana.

Para obtener más información y consultas de los medios de comunicación, póngase en contacto con Annabelle Lane, Oficial Superior de Medios y Comunicaciones de WCRF, en a.lane@wcrf.org / 07834 737285 o Laura Burnell, Jefa de Campañas en WCRF, en l.burnell@wcrf.org / 07879 483022

Acerca del Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer.

WCRF es la única organización benéfica del Reino Unido dedicada exclusivamente a la prevención y supervivencia del cáncer. En los últimos 30 años, WCRF ha trabajado incansablemente para comprender los vínculos entre el peso, la dieta y los niveles de actividad física de una persona y su riesgo de cáncer. www.wcrf-uk.org y Twitter, Facebook, Instagram y LinkedIn.

La herramienta Cancer Health Check de WCRF y las Recomendaciones de Prevención del cáncer ayudan a las personas a comprender qué cambios podrían hacer para reducir el riesgo de contraer cáncer. Basado en las últimas investigaciones científicas, el consejo es práctico y simple de entender.

Acerca de YouGov survey. Todas las cifras, a menos que se indique lo contrario, son de YouGov Plc. El tamaño total de la muestra fue de 2.116 adultos. El trabajo de campo se llevó a cabo entre el 11 y el 12 de febrero de 2021. La encuesta se realizó en línea. Las cifras se han ponderado y son representativas de todos los adultos de GB (mayores de 18 años).

No olvide consultar tanto en nuestra sección Biblioteca como Vídeos nuestras publicaciones relacionadas con este tema.

Fuente original de publicación en inglés:
https://www.wcrf-uk.org/uk/latest/press-releases/lockdown-lifestyles-putting-brits-increased-risk-cancer

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.