Las elecciones de nutrición y actividad física para un estilo de vida saludable reducen el riesgo de mortalidad por cáncer, según un nuevo estudio de la ACS.

El informe de investigadores de la American Cancer Society destaca cómo las correctas elecciones de estilo de vida afectan la supervivencia del cáncer.

ATLANTA, 3 de abril de 2025 — En 2022, la American Cancer Society (ACS) actualizó sus guías sobre nutrición y actividad para los sobrevivientes de cáncer, recomendando evitar la obesidad, mantenerse físicamente activo, llevar una dieta saludable y limitar el consumo de alcohol. Una nueva investigación realizada por científicos de la ACS muestra que un estilo de vida acorde con estas guías se asocia con un menor riesgo de mortalidad en los sobrevivientes no fumadores de cánceres relacionados con la obesidad en Estados Unidos. Los sobrevivientes que mantuvieron un estilo de vida saludable antes y después del diagnóstico, o quienes mejoraron sus hábitos después del diagnóstico, también presentaron un menor riesgo de mortalidad. El estudio se publica hoy en la *Revista del Instituto Nacional del Cáncer* (JNCI, por sus siglas en inglés).

“Un diagnóstico de cáncer a menudo motiva a las personas a pensar en cómo pueden llevar vidas más saludables. Muchos sobrevivientes quieren saber qué cambios en su estilo de vida pueden hacer para mejorar sus posibilidades de vivir más tiempo", dijo la Dra. Ying Wang, científica principal sénior de investigación epidemiológica en la American Cancer Society y autora principal del estudio. “Estos hallazgos enfatizan cómo tomar las decisiones correctas en el estilo de vida realmente influyen en la supervivencia del cáncer”.

Los investigadores analizaron los hábitos de estilo de vida de los participantes no fumadores de la Cohorte de Nutrición del Estudio de Prevención del Cáncer II, diagnosticados con cánceres relacionados con la obesidad entre 1992 y 2002, hasta 2020. La adhesión a las guías de la ACS en cuanto a índice de masa corporal (IMC), actividad física, dieta y consumo de alcohol después del diagnóstico se calificó en una escala de 0 a 8. Se utilizaron modelos para calcular los cocientes de riesgo (HR, por sus siglas en inglés) ajustados por múltiples variables y los intervalos de confianza (CI, por sus siglas en inglés) del 95%.

Los resultados del estudio mostraron que, en 3,742 sobrevivientes de cáncer (edad promedio de 67.6 años), con un seguimiento medio de 15.6 años, se produjeron 2,430 muertes. Los sobrevivientes con una puntuación de 6 a 8 presentaron un 24% menos de riesgo de mortalidad por todas las causas (HR = 0.76; IC del 95% = 0.68 a 0.85), un 33% menos de riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular (HR = 0.67; IC del 95% = 0.54 a 0.83) y un 21% menos de riesgo de mortalidad específica por cáncer (HR = 0.79; IC del 95% = 0.64 a 0.97) en comparación con aquellos con una puntuación de 0 a 3. Un BMI (Índice de Masa Corporal) más alto y puntuaciones de actividad física más altas se asociaron con una menor mortalidad por todas las causas. En comparación con los sobrevivientes con una puntuación consistentemente baja según las guías de la ACS (menor de 5), tanto antes como después del diagnóstico, aquellos con una puntuación consistentemente alta (cinco o más) presentaron una menor mortalidad por todas las causas y por enfermedad cardiovascular. Además, los sobrevivientes que mejoraron su puntuación de baja a alta presentaron una menor mortalidad por todas las causas.

Otros investigadores de la ACS que contribuyen a este estudio incluyen a Christina Newton, la Dra. Marjorie McCullough, la Dra. Lauren Teras, la Dra. Clara Bodelon, la Dra. Erika Rees-Punia, la Dra. Caroline Um, la Dra. Laura Makaroff, y la autora principal, la Dra. Alpa Patel.

Recursos adicionales de la ACS:

- La Dieta, la actividad física, la vida saludable y el cáncer
- Nutrición para personas con cáncer
- Guía sobre actividad física y nutrición de la ACS
- Herramienta CancerRisk 360 de la ACS

# # #

Acerca de la American Cancer Society
La American Cancer Society es la principal organización en la lucha contra el cáncer con la visión de acabar con el cáncer tal como lo conocemos, por el bien de todos. Durante más de 110 años, hemos estado mejorando la vida de las personas con cáncer y sus familias como la única organización que lucha contra el cáncer a través de la defensa, la investigación y el apoyo al paciente. Estamos comprometidos a asegurar que todos tengan la oportunidad de prevenir, detectar, tratar y sobrevivir al cáncer. Para obtener más información, visite cancer.org/es o llame a nuestra línea de asistencia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana al 1-800-227-2345. Conéctese con nosotros en Facebook, X e Instagram.

For further information: PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, COMUNÍQUESE CON: American Cancer Society, Anne.Doerr@cancer.org

---

Additional assets available online: Photos (1)