

Tu salud es lo primero

# La alimentación en la prevención del cáncer de colon



**La alimentación influye directamente en el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como el cáncer**, la diabetes o las enfermedades cardíacas. Mantener una alimentación saludable ayuda también a conservar nuestras defensas, regular el patrón intestinal, reducir la inflamación del tubo digestivo y proteger el intestino.

La **alimentación juega**, por un lado, un **papel protector frente al cáncer colorrectal**. Se sabe que las dietas ricas en fibra vegetal mejoran el tránsito intestinal, reducen la inflamación y favorecen una microbiota saludable, disminuyendo el riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto.

Por otro, **la alimentación puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de este tipo de cáncer** porque se sabe que alimentos como las carnes procesadas (embutidos, salchichas, etc.) y las carnes rojas pueden aumentar el riesgo de padecerlo.

SIGUE LEYENDO



asociación  
española  
contra el cáncer