

EJERCICIO Y REDUCCION DE RIESGO EN TRECE TIPOS DE CANCER

Pablo Isaza, M.D.

Un nuevo estudio sobre la relación entre actividad física y cáncer ha demostrado que mayores niveles de actividad física se asociaron con un riesgo menor de desarrollo trece tipos diferentes de cáncer. El riesgo de desarrollar siete tipos de cáncer fue menor 20% (o más) entre los participantes más activos del estudio en términos de ejercicios en comparación con los participantes que lo fueron menos. Estos resultados, de investigadores del Instituto Nacional de Cáncer (NCI, USA), y de la Sociedad Americana del Cáncer, confirmaron la evidencia de un beneficio de la actividad física sobre el riesgo de cáncer y su papel como un componente clave en los esfuerzos para controlar y prevenir el cáncer en la población. El estudio, realizado por el Dr. Steven C. Moore, y colegas, apareció el 16 de mayo de 2016, en la revista de medicina interna de JAMA de Estados Unidos.

Cientos de estudios previos que han examinado la asociación entre actividad física y reducción de riesgos muestran una disminución en cáncer de colon, seno y cánceres de endometrio. Este nuevo estudio de realizado en 1,44 millones de personas con edades entre 19 y 98 años, de los Estados Unidos y Europa examinó una amplia gama de cánceres, incluyendo tumores malignos raros. Los participantes fueron seguidos durante una mediana de 11 años durante el cual ocurrieron 187.000 casos nuevos de cáncer.

Se encontró que las actividades físico recreativas se asociaron con un riesgo menor de diez cánceres adicionales, especialmente el cáncer de esófago, cáncer de hígado, cáncer gástrico, cáncer de riñón y leucemia mieloide. Mieloma y cáncer de la cabeza y el cuello, el recto y la vejiga.

"La Actividad física reduce los riesgos de enfermedad cardíaca y el riesgo de muerte por cualquier causa, y nuestro estudio demuestra que también se asocia con menores riesgos de muchos tipos de cáncer, dijo el Dr. Steven Moore director del estudio. "Además, nuestros resultados apoyan que estas asociaciones son ampliamente generalizadas para diferentes poblaciones, incluyendo a aquellas personas que padecen sobrepeso u obesidad, o con una historia de haber sido fumadores".

Hay una serie de mecanismos a través del cual la actividad física podría disminuir el riesgo de cáncer. Se cree que el cáncer podría ser iniciado por afectación de: a) las hormonas ligadas al sexo (estrógenos y andrógenos); b) la insulina y c) sustancias inflamatorias que se producen por la falta de ejercicio.

Los participantes en el estudio adelantaban actividades como caminar, correr, nadar y otras actividades de intensidad moderada a vigorosa. El nivel promedio de actividad en el estudio fue de 150 minutos de actividad moderada por semana, que es comparable con el actual nivel mínimo recomendado. "Durante años, hemos tenido pruebas sustanciales de la importancia de la actividad física en relación a tres tipos principales de cáncer: colon, seno y cánceres de endometrio, que en conjunto representan casi uno de cada cuatro casos de cáncer en los Estados Unidos," manifiesta el Dr. Alpa V. Patel, de la Sociedad Americana del Cáncer.