

El ejercicio puede prevenir el cáncer, controlar su progresión y mejorar la calidad de vida de los pacientes

El ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer, controlar la progresión de la enfermedad, interactuar con los tratamientos antineoplásicos y mejorar el funcionamiento físico y los resultados psicosociales de los pacientes, según concluye un artículo de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) sobre ejercicio y cáncer, que [acaba de publicarse en la revista científica 'Clinical & Translational Oncology \(CTO\)'](#) y en cuya redacción ha participado el ISCIII.

Marina Pollán, directora del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) y del Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del ISCIII, es una de las coautoras del trabajo, que concluye que el ejercicio en cáncer no sólo es saludable sino terapéutico". El coordinador de la investigación es el oncólogo Miguel Martín, jefe de Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

El artículo, que sustenta el posicionamiento de la SEOM al respecto, está redactado por oncólogos médicos, epidemiólogos y especialistas en Ciencias del Deporte. Según concluyen los investigadores, la actividad física en pacientes con cáncer se relaciona con una menor probabilidad de recidiva y una mejor supervivencia global. Entre las recomendaciones, los expertos proponen incorporar la actividad física en el día a día de pacientes y médicos, utilizando una tabla de ejercicios desarrollada para pacientes con cáncer, que incluye recomendaciones específicas con el tipo de ejercicio, intensidad y duración.

La directora del CNE y del CIBERESP destaca el beneficio del ejercicio físico en la prevención primaria de los cánceres, como demuestran multitud de estudios epidemiológicos: "La mayor evidencia disponible es para el cáncer colorrectal, el cáncer de mama y el cáncer de endometrio, pero el análisis conjunto de grandes estudios de cohortes muestra una menor incidencia en las personas con mayor nivel de actividad física de casi todos los tumores malignos".

Ejercicio y actividad antitumoral

La cantidad de ejercicio físico necesaria para obtener una clara reducción del riesgo es una de las cuestiones que aún debate la comunidad científica, aunque probablemente sea diferente según el tipo de tumor: "El mínimo ejercicio recomendable, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, son 150 minutos por semana de ejercicio físico moderado o 75 minutos por semana de ejercicio físico intenso, algo que muestra efectos beneficiosos para algunos tumores como el cáncer de mama".

Según recuerda Pollán, las recomendaciones de la OMS invitan a las personas que llegan a cumplir con ese mínimo "a duplicar esa cantidad de ejercicio físico hasta los 300 minutos por semana de actividad moderada o 150 minutos por semana de actividad intensa, y a realizar al menos dos veces a la semana ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares".

El estudio profundiza en los mecanismos biológicos que apuntalan los posibles efectos anticancerígenos del ejercicio. Concluye que el ejercicio estimula la función inmune, favorece la función de las mioquinas -moléculas con efecto antiinflamatorio y posible capacidad antitumoral-, reduce la inflamación crónica a nivel sistémico y libera adrenalina, hormona que puede inhibir vías de señalización del cáncer de mama.

- Consulta el [estudio completo publicado en la revista Clinical & Translational Oncology \(CTO\)](#).