Importancia de la actividad física y la prevención de cáncer

Nuestro interés en este tema de la relación actividad física y cáncer, surge porque hoy se sabe que la falta de actividad física es uno de los factores modificables que pueden contribuir con la prevención del cáncer. Por esto, trabajar para lograr cambios en la conducta individual y de la comunidad, sabemos que redundará en aspectos beneficiosos para el estilo de vida de la población.

Si consideramos a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad y como un recurso de la vida diaria, estamos frente a un concepto positivo que acentúa las potencialidades sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

La relación entre la actividad física y el riesgo de contraer cáncer no ha sido fácil de demostrar. Por un lado, la actividad física incluye no solamente los deportes y ejercicios realizados en clubes y gimnasios sino todos aquellos movimientos que se realizan en la vida cotidiana trabajo en el hogar en el jardín trasladarse de un lugar a otro. Por otra parte, no existe consenso en la dosis, tipo, duración, frecuencia, intensidad y el tiempo de realización de actividad física a lo largo de la vida que se requiere para un efecto beneficioso

La evidencia aportada por la investigación

Los primeros estudios con validez científica se remontan a la década del ’70, llegándose actualmente a más de 180 estudios epidemiológicos que han investigado la relación entre actividad física y prevención de cáncer en diferentes sitios.

En cuanto a la evidencia del efecto beneficioso para el riesgo de cáncer se ha clasificado en ‘convincente’ para el cáncer de colon y cáncer de mama. Este efecto se vio tanto en la actividad laboral como recreacional y es un **factor independiente**, sin confundirse con la dieta ni con el índice de masa corporal. En presencia de niveles elevados de metabolismo energético, de glicemia y masa corporal, estos efectos aumentan

Es de destacar que la evidencia más fuerte se observa en el **cáncer de colon**, donde de 56 estudios, 48 demuestran una disminución del riesgo asociado a una mayor actividad física. Esta disminución es en promedio de 40 a 50 % y llega hasta un 70 % si se considera el ejercicio intenso.

En estos estudios se considera el cáncer colorectal globalmente; ya que en aquellos estudios que separan colon de recto, los efectos de la disminución del riesgo en cáncer de recto no son claros.

La inflamación colónica aparece como uno de los mecanismos posibles para generar cáncer de colon, es así que la disminución de dicha inflamación a través de la ingesta de AINES anti inflamatorios no esteroideos (antirreumáticos) o con actividad física resulta en una disminución del riesgo de cáncer.

Se ha planteado que estudios futuros deberán examinar cuáles genotipos de cáncer de colon se ven afectados por la actividad física.

Para el **cáncer de mama** la evidencia de asociación con el ejercicio no es tan consistente, pero igual ha sido clasificada como convincente. De 51 estudios 34 observaron una disminución del riesgo de cáncer de mama en las mujeres mas físicamente activas. Esta reducción del riesgo se da en un promedio de 30 a 40 %.

El beneficio mayor se registro en las mujeres post menopáusicas mas que en las premenopáusicas y lo mas interesante es que dicho beneficio existía aunque la actividad física se comenzara después de la menopausia.[Friedenreich,Christine M 2001].

Para el **cáncer de endometrio** la evidencia del efecto beneficioso de la actividad física es clasificada como 'probable' y para el **cáncer de próstata** y **cáncer de pulmón** como 'posible'.

Aunque existen muchos estudios con limitaciones metodológicas, la evidencia confirma un efecto protector de la actividad física y lo que es más importante no se vio aumento del riesgo en ningún tipo de cáncer.

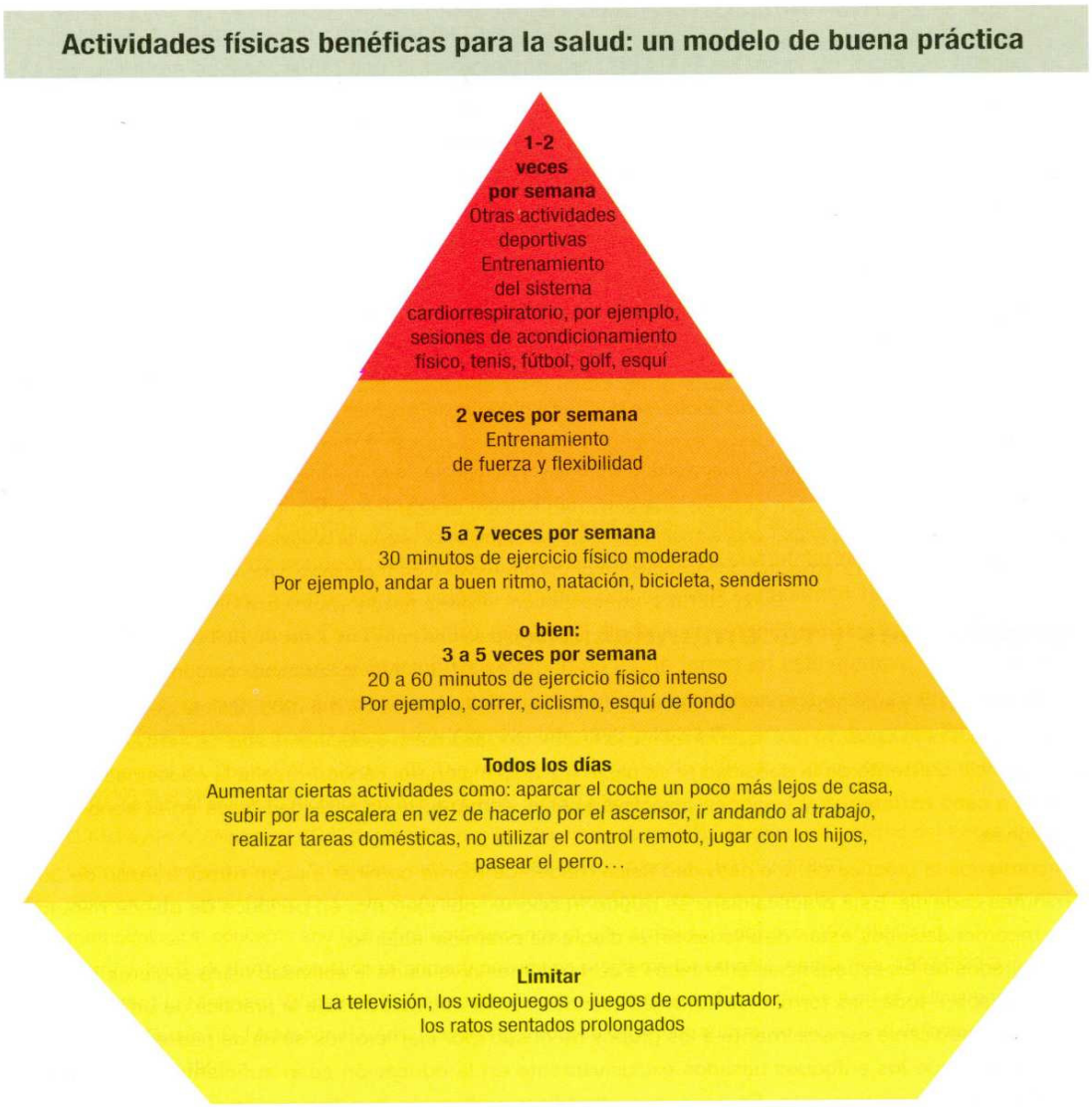
Múltiples mecanismos biológicos se han propuesto para explicar la relación entre actividad física y riesgo de cáncer. Estos mecanismos incluyen cambios en las hormonas sexuales, el metabolismo endógeno, los factores de crecimiento, la función inmune y tal vez los factores más importantes sean la obesidad y la grasa abdominal.

El término "balance energético" implica una compleja interrelación entre dieta, actividad física y genética que conduce al mantenimiento del peso corporal. Aunque estos tres factores tienen un efecto independiente en el riesgo de cáncer, también es clara su interdependencia.

El mantenimiento de un peso corporal adecuado y la realización de actividad física adecuada, son importantes para disminuir el riesgo de cáncer así como de otras enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes y otras. Además en la literatura se nombran numerosos beneficios fisiológicos y psicológicos que incluyen una mejor calidad de vida, disminución de la fatiga y la depresión.

Recomendaciones
Pueden realizarse recomendaciones generales basadas en el nivel de conocimiento actual y que se aplican para otras enfermedades crónicas, tal como se explica en la representación gráfica realizada por la UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer).

Por otra parte para lograr un incremento en la actividad física se requiere combinar políticas destinadas al conjunto de la población y estrategias enfocadas a personas de alto riesgo. Los programas de salud deben tener como prioridad acondicionar el entorno, mejorar el acceso y la seguridad de los lugares donde se practica el ejercicio, implicando a diversas organizaciones, instituciones públicas y privadas, y sectores encargados de la planificación urbana, el transporte y la educación entre otras.



Area de Educación Poblacional
Dra. Aracely Ferrari