



Beneficios de la actividad física en la prevención del cáncer

*Sabemos que la actividad física diaria,
una dieta saludable,
así como mantener un peso corporal
adecuado determinan una disminución del riesgo
de desarrollar cáncer. Estos factores
inciden en la disminución de
aproximadamente un 30% de desarrollo de cáncer.*

La inactividad física es un importante factor de riesgo para cáncer de colon y de mama y posiblemente próstata, cáncer uterino y de pulmón. Por otra parte, la inactividad física además contribuye al aumento de peso, el sobrepeso y la obesidad, los cuales aumentan el riesgo de contraer cáncer.

Las buenas noticias son que podemos disminuir el riesgo de enfermarse de cáncer, moviendo nuestro cuerpo y realizando actividad física.

El ejercicio regula las hormonas que son proteínas, como el factor de crecimiento similar a la insulina y los estrógenos los cuales realizan cambios en la velocidad de pasaje de los alimentos a través de la pared intestinal, disminuyendo el tiempo de contacto de potenciales carcinógenos.

La actividad física actúa manteniendo un peso corporal saludable y mejora los niveles energéticos de nuestro organismo, haciéndonos sentir bien.

Ser más activo y practicar más actividad física es lo mejor que puedes hacer por ti mismo.

Para una vida saludable realiza por lo menos 30 minutos diarios de actividad física moderada o más, en la semana. Al comienzo no tiene que ser continuo, sesiones de 10 minutos en tres veces también es aceptable.

Cuanto más actividad física mejor, sería recomendable llegar a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o 30 minutos de actividad intensa o vigorosa cada día.

La actividad física moderada incluye cualquier actividad que podemos realizar aun conversando, como ejemplo caminando.

La actividad física vigorosa es aquella que implica jadear, trabajo respiratorio importante con aumento de frecuencia respiratoria y cardiaca y como ejemplos son la natación rápida, ciclismo a alta velocidad, entrenamiento con gimnasia de alto impacto.

La UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer) ha publicado recientemente que el ejercicio físico 15 minutos por día determina un aumento en la expectativa de vida de 3 años en las personas con referencia a la población que no realiza ejercicio. Son datos que surgen de un estudio Taiwanés que involucraba más de 400.000 personas. Es el primer trabajo que registra beneficio para la salud aun con niveles bajos de actividad física.

Aquellas personas que se ejercitaban más de 90 minutos en una semana tenían 14% menos probabilidad de morir después de 8 años de estudio que aquellos que eran sedentarios.

También los que realizaban 15 minutos de ejercicio extra diario disminuían el riesgo en aproximadamente 4%. Estos datos se publicaron en el Medical Journal of Cancer.

Comenzar a cuidarnos:

Si no has practicado actividad física por mucho tiempo es mejor comenzar lentamente; los inicios fuertes y rápidos pueden causar dolores y daños musculares y articulares, así como de otro tipo.

Elementos que pueden sernos útiles:

- Juntarnos con amigos que nos acompañen en nuestra motivación.
- Pensar en movernos como una actividad más y continuar adelante.
- Planificar y ponernos metas para alcanzar nuestros objetivos.
- Fíjate metas para conseguir niveles de actividad física apropiados para tu edad y condición física; consulta con tu médico si es necesario.
- Cuando la actividad son al aire libre, no olvides cuidarte del sol.
- Bebe agua antes, durante y después de la actividad física.

En tu hogar:

- Apaga computadores y televisores y realiza ejercicio.
- Camina o usa la bicicleta para hacer tus mandados.
- Practica jardinería, corta el pasto, realiza las actividades del hogar.
- Motiva a toda la familia a realizar ejercicio.
- Lleva a tus niños caminando a la escuela.

En tu trabajo:

- Ve al trabajo en ómnibus y bájate antes para caminar unas cuadras.
- Si vas en auto estaciona lejos para poder caminar unas cuadras.
- Camina con compañeros de trabajo, si sales a comer a la hora del almuerzo o merienda.
- Sube escaleras en vez de ir por ascensor.

Estas conductas saludables de vida como el ejercicio, el no fumar y una alimentación variada y equilibrada requiere que pensemos en ello todos los días para poder planificar cambios y vivir mejor y más tiempo.

**Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer
Documento elaborado por CHLCC con información de UICC**