

El ejercicio reduciría el riesgo de desarrollar varios cánceres

Traducido del inglés: *lunes*, 8 de septiembre, 2008

Por Amy Norton

NUEVA YORK (Reuters Health) - Los adultos regularmente activos, ya sea por trabajo o actividad física, serían menos propensos a desarrollar varios cánceres, sugirió un nuevo estudio.

La investigación controló a unos 80.000 adultos japoneses durante una década y mostró que los hombres y mujeres regularmente activos tenían menos riesgo de desarrollar cualquier tipo de cáncer.

Cuando los autores analizaron tipos de cánceres específicos, hallaron que el ejercicio estaba asociado con un menor riesgo de cáncer de colon, hígado, páncreas y estómago.

El equipo observó también que el efecto protector era mucho más fuerte entre los hombres y las mujeres con peso normal, lo que respalda la teoría de que la actividad física disminuye el riesgo de cáncer por lo menos en parte gracias al mejor control del peso corporal.

Los resultados obtenidos por el equipo de Manami Inoue, del Centro Nacional de Oncología de Japón, en Tokio, fueron publicados en *American Journal of Epidemiology*.

El equipo analizó la incidencia del cáncer en 79.771 hombres y mujeres, de entre 45 y 74 años al inicio del estudio.

Entre 1995 y 1999, los participantes respondieron sobre sus niveles de actividad física, alimentación y otros hábitos de vida; el equipo los controló hasta el 2004 y registró más de 4.300 diagnósticos de nuevos cánceres.

Según el equipo, el riesgo de desarrollar un cáncer bajaba significativamente a medida que aumentaba el nivel de actividad de los participantes.

En promedio, los hombres más activos eran un 13 por ciento menos propensos que los hombres menos activos a desarrollar un cáncer; las mujeres más activas tenían un 16 por ciento menos riesgo de padecer la enfermedad que las sedentarias.

Esa relación se mantuvo tras considerar varios factores, como la edad, el peso, el tabaquismo y el consumo calórico diario de los participantes.

La actividad física se definió no sólo como todo ejercicio realizado en períodos de ocio, sino también como la cantidad de tiempo que los participantes solían dedicar a caminar y a hacer esfuerzos físicos durante el trabajo fuera y dentro del hogar.

"Nuestros resultados sugieren que aumentar la actividad física diaria total, no sólo el ejercicio, ayudaría a prevenir el cáncer en los hombres y las mujeres japonesas", dijo Inoue a Reuters Health.

El autor destacó también que la población japonesa es relativamente delgada y que la relación entre la actividad física y la reducción del riesgo de cáncer era más débil entre el grupo de participantes con sobrepeso.

Existe la hipótesis de que el ejercicio ayudaría a prevenir el cáncer, en parte mediante el control de la grasa corporal. Pero la actividad física también provocó otros efectos que, en teoría, podrían evitar el cáncer, destacó el equipo.

Por ejemplo, el ejercicio puede estimular la actividad del sistema inmune, una de las defensas naturales del organismo contra el cáncer. Puede también alterar los niveles de ciertas hormonas, incluidas las sexuales y los factores de crecimiento similares a la insulina, que aceleran el crecimiento y la diseminación tumoral.

FUENTE: *American Journal of Epidemiology*, 15 de agosto del 2008