

Análisis a estudios que involucran casi 47 mil personas:

Una buena condición física reduciría a la mitad el riesgo de morir por cáncer

La relación entre la fuerza muscular y menor posibilidad de fallecer se ve incluso en tumores avanzados.

M. HERNÁNDEZ Y J. MARCANO

Existe cada vez más evidencia de que la actividad física ayuda a los pacientes con ciertos tipos de cáncer en múltiples aspectos. Ahora investigadores australianos se propusieron encontrar datos sobre la relación entre el hábito de hacer ejercicio y una buena condición física en general, con el riesgo de muerte por esta patología.

El equipo de científicos, dirigido por especialistas de la U. Edith Cowan (Australia), encontró que mejores niveles de fuerza muscular y una buena capacidad física podrían reducir a casi la mitad el riesgo de fallecer a causa del cáncer.

El análisis de los datos incluyó 42 investigaciones que agrupaban los casos de casi 47 mil personas que presentaban distintos tipos de cáncer, en diferentes estadios. Los hallazgos fueron publicados en el *British Journal of Sports Medicine*.

Los autores concluyeron que, en comparación con los pacientes que tenían poca fuerza muscular y bajos niveles de aptitud cardiorrespiratoria,



Los especialistas afirman que hacer ejercicio y generar músculo reduce la fatiga de la enfermedad y de tratamientos como quimioterapia.

CLAUDIO CORTÉS

aquellos en el otro extremo del espectro tenían entre 31% y 46% menos de probabilidades de morir.

Entre los resultados se vio, por ejemplo, que esta combinación de fuerza y aptitud física se asoció con una reducción de entre 8% y 46% en el riesgo de muerte en pacientes con cáncer en estadio 3 o 4, y de 19% a 41% menos entre aquellos con cáncer de pulmón o digestivo.

“Nuestros hallazgos resaltan que la fuerza muscular podría potencialmente usarse en la práctica clínica para determinar el riesgo de mortalidad en pacientes con cáncer en etapas avanzadas y, por lo tanto, las actividades de fortalecimiento muscular podrían emplearse para aumentar la expectativa de vida”, señalaron los autores de la investigación.

Eduardo Méndez, médico

deportólogo y especialista en oncología de Clínica MEDS, dice que los resultados refuerzan hallazgos previos en esa línea.

Según explica, varios estudios hechos en cáncer de mama, colon y próstata han encontrado una relación entre ejercicio y menor mortalidad a cinco años para esos tipos de tumores.

Sobre los mecanismos que explican esto, Méndez dice que

el músculo es un órgano endocrino capaz de secretar más de 650 hormonas, muchas de las cuales tienen efectos antiinflamatorios y antitumorales. “Esto reduce la fatiga de la enfermedad y de tratamientos como quimioterapia, radioterapia e inmunoterapia, además de disminuir la inflamación”.

Pero también ayuda a prevenir enfermedades crónicas asociadas al cáncer. “Disminuir la fatiga y mejorar las condiciones físicas también evita que se instalen otras enfermedades como diabetes y problemas cardiovasculares”, agrega Méndez.

De hecho, explica, en el caso del cáncer de mama, “la primera causa de mortalidad en las sobrevivientes son los infartos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencias cardíacas descompensadas”, asegura.

El médico subraya la importancia de personalizar las rutinas según las condiciones de cada quien. “Muchos pacientes con quimioterapia tienen neuropatías, lo que afecta la fuerza y sensibilidad. El ejercicio debe adaptarse cuidadosamente”, puntualiza el especialista.