

EJERCICIO FÍSICO Y CÁNCER

Felipe Rodríguez Castañeda

Docente

Ft. MSO.

www.ryr-asesores-sst.com

rodriguez.felipe84@gmail.com

El cáncer es una entidad clínica que compromete diversos aspectos de la persona; el impacto se da a nivel fisiológico, psicológico y social, comprometiendo el individuo en gran medida y todo su círculo familiar.

Los múltiples factores cancerígenos pueden ser clasificados en factores: **intrínsecos o heredados** y **factores extrínsecos o medioambientales**; en especial estos últimos factores son objeto de estudio de la medicina preventiva, dado que son factores modificables y por lo tanto prevenibles.

El ejercicio físico es una de las estrategias que aporta un gran componente protector, al impactar positivamente diferentes sistemas, generando cambios adaptativos y previniendo comorbilidades tales como la obesidad, la diabetes, la artrosis; todas ellas ligadas a la génesis de inflamación celular y por ende ligadas a incrementar la probabilidad de desarrollar cáncer.

¿Pero cuáles son los beneficios del ejercicio relacionados con la prevención del cáncer?

El ejercicio físico:

1. **Incrementa la función Cardiovascular**, con lo cual se garantiza una adecuada llegada de nutrientes y oxígeno a las células de las diferentes regiones del organismo.
2. **Incrementa la función pulmonar**. Con lo cual se asegura el suministro necesario de oxígeno a todos los tejidos orgánicos.
3. **Incrementa la función muscular** y por ende el gasto metabólico inmediato; también a largo plazo conlleva a optimización de la tasa metabólica (cantidad de energía gastada para una actividad en la unidad de tiempo), con ello paulatinamente se dinamiza el gasto energético, previniendo el acumulo de calorías en forma de tejido graso.
4. **Previene el sobrepeso y la obesidad**, por un incremento en el gasto calórico y una optimización adaptativa de la tasa metabólica. Promoviendo un peso saludable y deseable ubicado entre 18 -25 kg/m² de Índice de masa corporal.

Cabe anotar que la obesidad es una de las comorbilidades asociadas a la génesis de cáncer y a otras comorbilidades cardiovasculares / osteomusculares.

5. Incrementa la respuesta del sistema inmunitario, generando una mayor línea de defensa contra células atípicas (células tumorales malignas)

En respuesta al ejercicio físico habitual, nuestro cuerpo es capaz de producir “**células asesinas naturales de tumores**”, las cuales tienen como función principal la eliminación de todo foco de tumoración (células atípicas) que se estén formando en nuestro organismo.

Pudiendo ser considerada este beneficio como una quimioterapia natural para tumoraciones malignas pequeñas^{1, 2, 3}

6. Produce sustancias endógenas que estimulan al sistema inmunitario para la eliminación de células atípicas; esta reacción protectora se explica por la producción de sustancias como las Catecolaminas (adrenalina- Noradrenalina) y la Dopamina, producidas durante el ejercicio las cuales a su vez estimulan células cito tóxicas (ej. células Asesinas naturales)

7. Optimiza la función articular, facilitando la lubricación y la conservación de espacios intraarticulares, así como el balance muscular. Condición deseable si queremos prevenir inflamación articular localizada: dada que toda inflamación crónica genera irritación tisular, predisponiendo a cambios neoplásicos (tumorales)

Adicionalmente a estos beneficios se describen muchos más beneficios que impactan a nivel físico, psicológico y social, generando estados de bienestar y promoviendo adherencia a la práctica constante y rutinaria del ejercicio físico.

Basta con la asesoría de un profesional en la prescripción del ejercicio y con el uso de una indumentaria adecuada para realizar una ejercitación segura y efectiva.

Entonces partiendo de estos múltiples beneficios aportados por el ejercicio físico, podemos concluir que es una de las principales estrategias promotoras de bienestar y salud.

¹ MOROS, M^a Teresa, et al. Ejercicio físico en mujeres con cáncer de mama. Revista médica de Chile, 2010, vol. 138, no 6, p. 715-722.

² JIMÉNEZ, J. Moncada. Ejercicio físico: terapia no tradicional para personas con cáncer. Rehabilitación, 2004, vol. 38, no 2, p. 86-91.

³ KNOLS, Ruud, et al. Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. Journal of clinical oncology, 2005, vol. 23, no 16, p. 3830-3842

REFERENCIAS

- MOROS, M^a Teresa, et al. Ejercicio físico en mujeres con cáncer de mama. *Revista médica de Chile*, 2010, vol. 138, no 6, p. 715-722.
- JIMÉNEZ, J. Moncada. Ejercicio físico: terapia no tradicional para personas con cáncer. *Rehabilitación*, 2004, vol. 38, no 2, p. 86-91.
- KNOLS, Ruud, et al. Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of clinical oncology*, 2005, vol. 23, no 16, p. 3830-3842
- COURNEYA, Kerry S.; FRIEDENREICH, Christine M. Physical exercise and quality of life following cancer diagnosis: a literature review. *Annals of Behavioral Medicine*, 1999, vol. 21, no 2, p. 171.

