

# La actividad física y el riesgo de cáncer

Además de los beneficios de salud, como una mayor energía y un mayor control del peso, los investigadores están aprendiendo que la actividad física también puede afectar el riesgo de padecer cáncer. Existen pruebas convincentes de que la actividad física está asociada a un menor riesgo de cáncer de colon y mama. Varios estudios también han informado una relación entre la actividad física y un menor riesgo de cáncer de pulmón y del revestimiento del útero (cáncer de endometrio).

¿Cómo es posible?

**Riesgo de cáncer de colon.** Las personas que se mantienen físicamente activas pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de colon en un 40% a un 50%, y las personas que logran la mayor reducción en el riesgo son las que se mantienen más activas. Muchos investigadores creen que la actividad física ayuda a defecar regularmente, lo que puede reducir el tiempo que el colon está expuesto a posibles sustancias cancerígenas. Una mayor cantidad de actividad física también provoca cambios en la resistencia a la insulina, el metabolismo y los niveles hormonales, lo que puede ayudar a prevenir la aparición de tumores. También se ha descubierto que la actividad física altera varios factores inmunológicos e inflamatorios, algunos de los cuales pueden influir en el riesgo de padecer cáncer de colon.

**Riesgo de cáncer de mama.** La actividad física causa cambios en el metabolismo hormonal, la masa corporal y la función del sistema inmunológico, lo que puede prevenir la aparición de tumores. De hecho, las mujeres que se mantienen físicamente activas presentan un 40% menos de riesgo de padecer cáncer de mama. La mayoría de las pruebas indican que la actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer de mama, tanto para las mujeres premenopáusicas como para las posmenopáusicas.

Un reciente e importante informe de Iniciativa para la Salud de la Mujer descubrió que, para las mujeres posmenopáusicas, caminar durante 30 minutos por día estaba asociado a una reducción del 20% en el riesgo de cáncer de mama. Los beneficios de salud de la actividad física fueron mayores para las mujeres que tenían un peso normal; estas experimentaron una disminución del 37% en el riesgo. En el caso de las mujeres obesas o con sobrepeso, no se observó el efecto protector de la actividad física.

**Riesgo de cáncer de endometrio.** Los estudios también indican que las mujeres que se mantienen físicamente activas tienen entre un 30% y un 40% menos de riesgo de padecer cáncer de endometrio, y la reducción mayor se observó entre las mujeres más activas. Se cree que los cambios en la masa corporal y las alteraciones en el nivel de las hormonas sexuales, como el estrógeno, y en su metabolismo son los principales mecanismos biológicos que explican la asociación entre la actividad física y el menor riesgo de cáncer de endometrio.

**Riesgo de cáncer de pulmón.** Es posible que las personas que se mantienen físicamente activas tengan de un 30% a un 40% menos de riesgo de padecer cáncer de pulmón. Los investigadores crearon una hipótesis según la cual las mejorías en la ventilación y la función pulmonar en personas activas, en comparación con personas inactivas, podrían explicar la posible asociación entre el cáncer de pulmón y la actividad física reducida.



La información se proporciona exclusivamente con fines educativos y no debe interpretarse como asesoramiento médico. Consulte a su médico para que lo asesore sobre cambios que pueden afectar su salud.

**Fuente:** Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute): <http://www.cancer.gov/newscenter/benchmarks-vol4-issue1/page2>, Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society): [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

Anthem Blue Cross and Blue Shield es la marca comercial de: En Colorado y Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (se excluyen los 30 condados de la zona de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC), y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertas entidades afiliadas administran beneficios que no son HMO ofrecidos por HALIC y beneficios HMO ofrecidos por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertas entidades afiliadas solamente proporcionan servicios administrativos a planes autoadministrados y no ofrecen beneficios. En Nuevo Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia (excluyendo la ciudad de Fairfax, el pueblo de Vienna y la zona este de la ruta estatal 123): Anthem Health Plans of Virginia, Inc. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin ("BCBSWI"), que ofrece o administra las pólizas de indemnización y PPO; CompCare Health Services Insurance Corporation ("CompCare") que ofrece o administra las pólizas HMO; y CompCare y BCBSWI conjuntamente que ofrecen o administran las pólizas POS. Licenciarios independientes de la Blue Cross and Blue Shield Association. © ANTHEM y 360° Health son marcas registradas de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos Blue Cross y Blue Shield son marcas registradas de la Blue Cross and Blue Shield Association.