

SEOM publica en la revista científica *Clinical & Translational Oncology (CTO)* su posicionamiento sobre ejercicio y cáncer

EL EJERCICIO PREVIENE EL CÁNCER, CONTROLA LA PROGRESIÓN DE LA ENFERMEDAD Y MEJORA EL FUNCIONAMIENTO FÍSICO Y PSICOSOCIAL DE LOS PACIENTES

- “El ejercicio en cáncer no sólo es saludable sino terapéutico”, concluye el panel de autores de esta revisión formado por oncólogos médicos, epidemiólogos y especialistas en Ciencias del Deporte.
- En pacientes con cáncer, la actividad física se relaciona con una menor probabilidad de recidiva y una mejor supervivencia global.
- La revisión, iniciativa de un Grupo de Trabajo creado por SEOM, propone incorporar la actividad física en el día a día de pacientes y médicos, instando a estos últimos a su prescripción, e incluye una tabla de ejercicios para pacientes con cáncer con recomendaciones específicas del tipo de ejercicio, su intensidad y duración.

Madrid, 26 de febrero de 2020.- El ejercicio puede ayudar a prevenir el cáncer, controlar la progresión de la enfermedad, interactuar con los tratamientos antineoplásicos, y mejorar el funcionamiento físico y los resultados psicosociales de los pacientes, según concluye el artículo [Exercise and cancer: a position statement from the Spanish Society of Medical Oncology](#), el posicionamiento de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) sobre ejercicio y cáncer, que acaba de publicarse en la revista científica *Clinical & Translational Oncology (CTO)*.

Esta revisión, en la que han participado oncólogos médicos, epidemiólogos y especialistas en Ciencias del Deporte, coordinados por el **Dr. Miguel Martín**, presidente de SEOM 2015-2017 y jefe de Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Gregorio Marañón, es fruto de la labor de un Grupo de Trabajo creado por SEOM para tal fin, y que a partir de su publicación desarrollará otros proyectos e iniciativas específicas para pacientes con cáncer.

“El artículo presenta el estado actual del papel del ejercicio físico en la Oncología, de sus bases biológicas y de los estudios más importantes que investigan los efectos de la actividad física en este campo, y hace una propuesta de cómo conseguir que la actividad física forme parte del día a día de pacientes y médicos, instando a estos últimos a su prescripción. En este sentido, incluye una tabla de ejercicios para pacientes con cáncer con recomendaciones específicas del tipo de ejercicio, su intensidad y duración”, subraya el Dr. Martín, coordinador del artículo.

Según apunta, “los efectos beneficiosos del ejercicio se manifiestan en áreas muy diversas y sumamente frecuentes de la patología humana como son el cáncer y también las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y osteoarticulares, con lo que el ejercicio físico regular se convierte en una intervención altamente beneficiosa”.

“En los últimos 20 años, cada vez más se ha reconocido el valor de la actividad física en la prevención, tratamiento y pronóstico del cáncer, con un aumento sustancial en la evidencia científica que demuestra los efectos positivos de la actividad física en pacientes con cáncer”, incide uno de los autores del artículo, **Dr. Miguel Ángel Seguí**, oncólogo médico del Hospital Universitario Parc Taulí de Sabadell, en Barcelona.

Según el Dr. Seguí, “muchos de estos efectos beneficiosos están relacionados con las propiedades generales del ejercicio en la promoción de la salud”. Sin embargo, advierte: “aunque todavía no conocemos exactamente todos los mecanismos que justifican este beneficio, cada vez es más evidente que el entrenamiento físico puede tener efectos directos sobre el cáncer y su tratamiento. Por lo tanto, el ejercicio en cáncer no solo puede ser saludable sino que puede ser terapéutico”.

El ejercicio y los linfocitos ‘natural killer’

El artículo profundiza en los mecanismos biológicos que apuntalan los posibles efectos anticancerígenos del ejercicio. A este respecto, otro de los autores de la revisión, **Dr. Alejandro Lucía**, catedrático en Ciencias del Deporte de la Universidad Europea de Madrid, destaca que “aunque son necesarias más investigaciones, el ejercicio físico regular previene el desarrollo de numerosos tipos de tumores o incluso enlentecer su crecimiento a través de varios mecanismos. Además, en gran medida los beneficios del ejercicio son dosis-dependientes, es decir, cuánto más mejor, o al menos, llegado a un punto, ya no obtenemos más beneficios pero tampoco perjuicio alguno, por lo que desaconsejar el ejercicio sería un gran error”.

En primer lugar, el ejercicio estimula la función inmune –“no es cierto que la inhiba cuando el ejercicio es muy intenso, antes al contrario”, matiza el Dr. Lucía–, sobre todo en lo que respecta a los llamados linfocitos ‘natural killer’. Estas células representan una primera línea de defensa o vigilancia de nuestro organismo contra la invasión de microorganismos y el desarrollo de tumores. “El ejercicio favorece, incluso de forma aguda, tras una sola sesión, la movilización de estas células hacia los tumores e incluso la capacidad citotóxica (o ‘de matar’) de las mismas”, explica el Dr. Lucía.

Por otro lado –continúa el especialista en Ciencias del Deporte–, los músculos en contracción liberan a la sangre unas sustancias denominadas colectivamente como ‘miokinas’, que tienen la capacidad de alcanzar muchos tejidos y células, algunas incluso actuando sobre las células tumorales (vg, SPARC, interleucina 6 u oncostatina M), inhibiendo su proliferación y ejerciendo un cierto efecto quimioterápico. Además, muchas ‘miokinas’ tienen un efecto anti-inflamatorio.

Cuando hacemos ejercicio regularmente, precisa el Dr. Lucía, se genera un ambiente fisiológico saludable, con menores niveles de inflamación crónica a nivel sistémico –la inflamación crónica sistémica mantenida a lo largo de los años incrementa el riesgo de padecer muchos tipos de tumores y de enfermedades crónicas de nuestro tiempo– y adiposidad, sobre todo, en la grasa visceral, con lo que se liberan menos ‘adipokinas’ al torrente sanguíneo, que al contrario que las miokinas, suelen tener un efecto pro-inflamatorio.

Por último, cuando hacemos ejercicio, liberamos adrenalina a la sangre, que es capaz de inhibir vías de señalización específicas del cáncer de mama. “Y, en general, las reservas energéticas del organismo, y el estado de salud general de una persona físicamente activa

es mucho mejor que el de un sedentario, lo que le permite luchar mejor contra el cáncer”, concluye el Dr. Lucía.

Prevención primaria

Otra de las autoras del artículo, **Dra. Marina Pollán**, directora científica del Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (Ciberesp) y directora del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (CNE-ISCIII), insiste en el beneficio del ejercicio físico en la prevención primaria de los cánceres, tal y como lo demuestran multitud de estudios epidemiológicos. “La mayor evidencia disponible es para el cáncer colorrectal, el cáncer de mama y el cáncer de endometrio. No obstante, el análisis conjunto de grandes estudios de cohortes muestra una menor incidencia de casi todos los tumores malignos en las personas con mayor nivel de actividad física”, señala la Dra. Pollán.

Ahora bien, subraya la epidemióloga, lo que está en discusión ahora es la cantidad de ejercicio físico necesaria para obtener una clara reducción del riesgo, aunque probablemente sea diferente según el tipo de tumor. “El mínimo ejercicio recomendable de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, es decir 150 minutos/semana de ejercicio físico moderado o 75 minutos/semana de ejercicio físico intenso, ya muestra efectos beneficiosos para algunos tumores, como el cáncer de mama, aunque el mayor beneficio probablemente requiere mayor actividad física. A este respecto, las recomendaciones de la OMS invitan a las personas que llegan a cumplir con ese mínimo a duplicar esa cantidad de ejercicio físico hasta los 300 minutos/semana de actividad moderada o 150 minutos/semana de actividad intensa y a realizar al menos dos veces a la semana ejercicios de fortalecimiento de los grandes grupos musculares”, explica la Dra. Pollán.

Ejercicio y pronóstico del cáncer

Por último, el artículo también aborda los efectos del ejercicio físico en el pronóstico de los pacientes con cáncer. Al respecto, la **Dra. Carmen Esteban**, otra de las autoras del trabajo y oncóloga médico del Hospital Virgen de la Salud de Toledo, redonda en los múltiples beneficios que ofrece el ejercicio físico en personas que han sido diagnosticadas de cáncer. “Diversos estudios observacionales, la mayoría realizados en cáncer de mama y cáncer de colon, sugieren que la actividad física se relaciona con una menor probabilidad de recidiva y una mejor supervivencia global. Sin embargo, para conocer el verdadero impacto del ejercicio físico en el pronóstico del cáncer hacen falta estudios prospectivos que utilicen instrumentos de medida objetivos y tengan en cuenta otros factores pronósticos conocidos”, concluye.

Para el **Dr. Jordi Alfaro**, oncólogo médico del Hospital de Terrassa, en Barcelona, y **Soraya Casla**, responsable de la Unidad de Ejercicio Físico Oncológico de la AECC Madrid y miembro de GEICAM, también autores del artículo, existen evidencias del beneficio del ejercicio físico en diferentes fases de la enfermedad. “El ejercicio en pacientes oncológicos es factible, seguro y efectivo, independientemente de la fase de la enfermedad en que nos encontremos”, destacan y precisan que el asesoramiento especializado es necesario en muchas de las fases de la enfermedad.

Ambos autores concluyen que “es importante implementar programas de colaboración entre oncólogos médicos y otros especialistas –fisioterapeutas, fisiólogos del ejercicio, graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte– para poder mejorar la

calidad de vida física y emocional. Esta necesidad de colaboración se acentúa cuando los equipos médicos desconocen estas mejoras y cómo debe ser recomendado este ejercicio". SEOM seguirá trabajando en este aspecto.

Acerca de SEOM

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) es una sociedad científica de ámbito nacional, sin ánimo de lucro, constituida por más de 2.700 profesionales del ámbito de la Oncología, con el objetivo de mejorar la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento del cáncer con un enfoque multidisciplinar. Para ello promueve estudios, actividades formativas y de investigación, divulgación e información dirigidos a sus socios, los pacientes y la sociedad en general.

SEOM es el referente de opinión sobre la Oncología en España y es garante de la defensa y promoción de la calidad, la equidad y el acceso a la atención del paciente oncológico. Los valores que la definen son: rigor científico, excelencia profesional, innovación, integridad, compromiso, independencia, colaboración y transparencia. Para saber más sobre la Sociedad Española de Oncología Médica, puede visitar su página oficial <http://www.seom.org> o seguirnos en nuestro canal de Twitter @_SEOM.

Para más información:

Departamento de Comunicación SEOM

Mayte Brea – maytebrea@seom.org – 663 93 86 42

José García – josegarcia@seom.org – 663 93 86 40