

Noticias hoy



● En vivo |

Buena Vida

★ Solo suscriptores

Cáncer de próstata: el doble beneficio del ejercicio físico

- Un reciente estudio sugiere que mejorar la condición física reduce el riesgo de desarrollarlo.
- También ayuda en el tratamiento.



El ejercicio tiene beneficios en prevención y tratamiento. Foto Shutterstock.



FLORENCIA
CUNZOLO



06/02/2024 05:00

En Argentina, el cáncer de próstata es el más frecuente en hombres: se estima que produce más de 11 mil casos nuevos al año y cerca de 3600 muertes. El principal factor de riesgo es la edad (es más frecuente después de los 50 años). Eso no puede modificarse, como tampoco la predisposición genética. Pero hay variables que sí ayudan a reducir las chances de desarrollarlo: el ejercicio físico es una de ellas.

Sobre ese aspecto sumó evidencia un reciente estudio publicado en *British Journal of Sports Medicine*, cuyos autores sugieren que "se deben fomentar **mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria en hombres adultos**, que pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata".

A diferencia de otros tumores muy frecuentes como los de mama, colon y pulmón, hay relativamente pocos factores de riesgo prevenibles que cuenten con evidencia sólida para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, destacaron los investigadores de la Escuela Sueca de Ciencias del Deporte y la Salud, de Estocolmo.

Y si bien existen pruebas de los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la reducción del riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, las asociaciones con el cáncer de próstata obtenidas en estudios anteriores eran **menos claras** y, en algún punto, contradictorias.

Para averiguar si mejoras en la aptitud cardiorrespiratoria podían con el tiempo favorecer una reducción del riesgo, los investigadores suecos analizaron información vinculada a actividad física, estilo de vida e índice de masa corporal de más de 180 mil hombres contenida en una base de datos sanitaria del país nórdico.

Casi un cuarto de ellos realizó además dos pruebas en una bicicleta estática para evaluar su aptitud de cardiorrespiratoria, medición cuyo resultado se expresó como V02 máximo absoluto y relativo (la cantidad de oxígeno que el cuerpo usa cuando se ejercita a la mayor intensidad posible).

Los participantes se dividieron en tres grupos de acuerdo a si en los resultados de esas pruebas su aptitud cardiorrespiratoria había aumentado anualmente un 3%, disminuido un 3%, o se había mantenido estable.

Tras un seguimiento de 7 años, los investigadores observaron que, independientemente de otros factores potencialmente influyentes (como edad, nivel educativo, peso, tabaquismo, entre otros), quienes habían mejorado en un 3% o más al año tenían **un 35% menos de probabilidades de desarrollar cáncer de próstata** que aquellos cuya estado físico había disminuido.

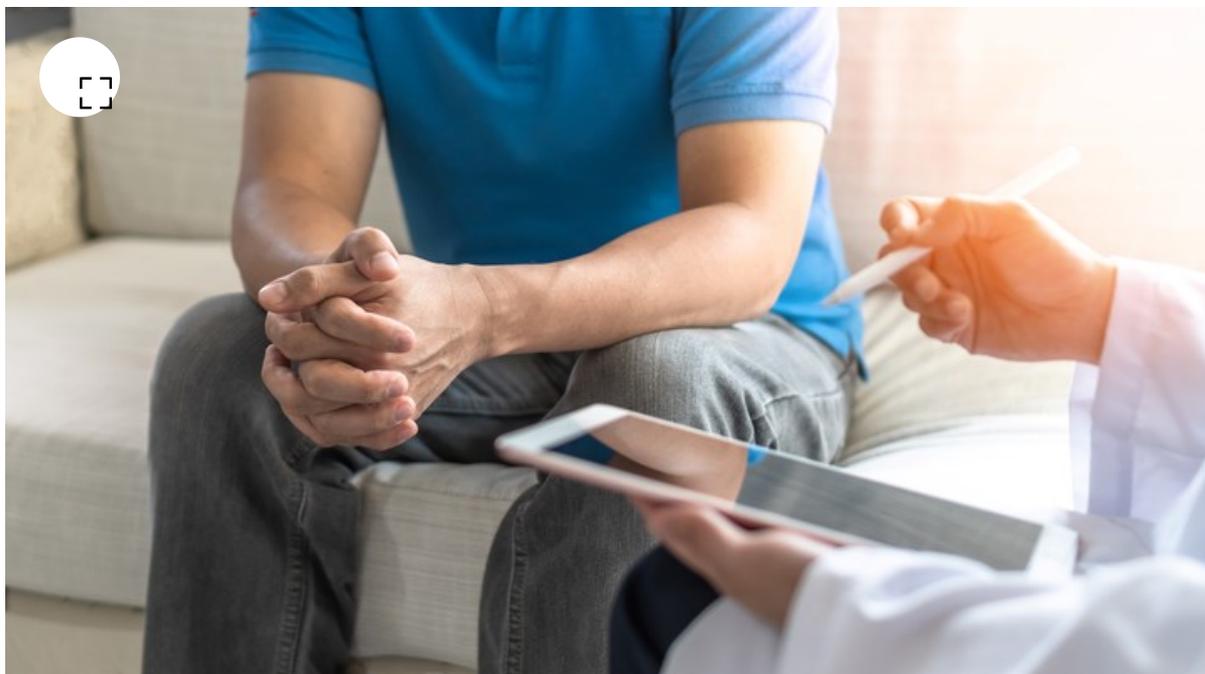
Pese a que se trata de un estudio observacional y, como tal, no puede establecer causa (hacer ejercicio físico)-efecto (prevenir el cáncer), sobre todo teniendo en cuenta que los factores genéticos desempeñan un papel importante, los autores destacaron que "los resultados **resaltan la importancia de la aptitud cardiorrespiratoria** para el riesgo de cáncer de próstata".

Relación inversa

"Este es un estudio grande en el que se ve realmente una relación inversa entre la capacidad cardiorrespiratoria funcional y la incidencia de cáncer de próstata. Es importante porque hasta la fecha **no había otro tan específico** dirigido a este tipo de cáncer", destacó a **Clarín** Gonzalo Vitagliano, jefe de Uro-Oncología del servicio de Urología del Hospital Alemán de Buenos Aires.

En la misma línea, Juan Pablo Sade, jefe del área de Tumores Genitourinarios en el Instituto Alexander Fleming (IAF) y en el Hospital Universitario Austral, afirmó que "este artículo **agrega aún más evidencia** sobre el ejercicio y su relación con la disminución del diagnóstico de cáncer próstata".

Y resaltó que "sobre todo es **muy notoria la diferencia** entre aquellos hombres que mejoran su aptitud cardiovascular versus aquellos que deterioran esta misma característica".



No todos los tumores en la próstata se tratan. Foto Shutterstock.

Los hallazgos contradictorios obtenidos en estudios anteriores que mencionan los autores del artículo responden, según Vitagliano, a un "sesgo de diagnóstico".

Resulta que en algunos trabajos se había reportado una incidencia de cáncer de próstata más alta entre varones con mejor estado físico. "Lo que ocurre es que los hombres con un estilo de vida que los lleva a aumentar su capacidad cardiorrespiratoria suelen también controlarse más. Como el cáncer de próstata es asintomático, un mayor control incrementa la detección".

A partir de los 50 años se aconseja un control urológico anual que favorece el diagnóstico temprano y permite establecer si es necesario o no iniciar un tratamiento (en algunos hombres se indica vigilar y tratar solo en caso de que progrese). Los varones con antecedentes deben iniciar antes los chequeos.

Más que bajar de peso

Si se deja de lado a factores no modificables como la edad y la carga genética, el sobrepeso y la obesidad se cuentan entre los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de próstata.

¿Las mejoras adjudicadas al ejercicio físico se deberían entonces a una baja de peso asociada?

"No pasa solamente por eso, porque cuando mejora la aptitud cardiorrespiratoria **lo que baja es el nivel de inflamación general** del organismo, que se traduce en una reducción de las noxas (factores) que están relacionadas a la generación de cáncer", explicó Vitagliano.

E insistió: "No se trata solo de bajar de peso: con la mejora de la condición física obtenida a través del ejercicio mejora la vascularización y el sistema inmunológico, lo que reduce las chances de desarrollar tumores".

En el Hospital Alemán iniciaron un **programa de prehabilitación**. "Les damos a los pacientes pautas de alimentación y de acondicionamiento cardiovascular antes de iniciar el tratamiento por cáncer de próstata", contó el especialista.

¿La razón? Muchos llegan sin información ni herramientas para incorporar hábitos saludables, por lo que desde el servicio de urología se los deriva a consultas con cardiólogos y nutricionistas que les ofrecen pautas de conducta personalizadas, diseñadas en función de las posibilidades y limitaciones de cada uno.



Los pacientes en buen estado físico sufren menos complicaciones. Foto Shutterstock.

Sade explicó que durante el tratamiento y/o la vigilancia, "se intenta influenciar a los pacientes para que hagan modificaciones de conducta que no solo redundan en una mejor salud prostática, sino en una mejor salud general, como hacer actividad física en forma regular, bajar de peso y tener **más masa muscular y menos grasa corporal**, y aumentar la ingesta de algunos alimentos puntuales como tomate, brócoli, granada, cúrcuma, té verde, todo en el marco de una alimentación

saludable".

Las pautas de actividad física sugieren una **combinación de ejercicio aeróbico** (como caminar a buen ritmo, correr, nadar, andar en bicicleta) y el **entrenamiento de la fuerza muscular**.

Beneficios también para el tratamiento

Pero los beneficios del ejercicio físico no se limitan a la prevención del cáncer de próstata, destacaron los profesionales.

"Ya hay suficiente evidencia que demuestra que el ejercicio físico no solo disminuye la incidencia de cáncer de próstata, sino que también incluso algunos estudios muestran que disminuye la mortalidad y también **ayuda a hacer frente a las consecuencias del tratamiento**", afirmó Sade a Clarín.

"Las complicaciones son menores. A los pacientes les va mucho mejor cuando están en buen estado físico", subrayó Vitagliano. "El que hace ejercicio y está bien acondicionado tolera mejor la quimioterapia, la radioterapia, se deteriora menos, tiene menos efectos adversos de la hormonoterapia y hasta las cirugías son más sencillas."

El médico recordó que la mortalidad del cáncer de próstata **el 30% es por enfermedad cardiovascular**. "Ante la misma enfermedad oncológica, un paciente con buena aptitud cardiorrespiratoria tienen mejor pronóstico que uno con obesidad, hipertensión, diabetes, sedentario, fumador".

No obstante, subrayó que "ese paciente vivirá más no porque el tumor se tratará de manera diferente, sino porque tendrá menos complicaciones".

Y resumió: "No solamente la vida sana va a disminuir las probabilidades de enfermarte, sino que va hacer que si te toca (por causas genéticas u otras no modificables, por ejemplo), **vas a cursarla mucho más fácil**".

"Entre las distintas medidas que se aconsejan para reducir el riesgo de cáncer global, además de algunas más conocidas como dejar de fumar, no tomar sol, no consumir alcohol, están también **el control de peso y la realización de actividad física regular**. Estos son también medidas preventivas que ayudan a disminuir el riesgo no sólo de cáncer de próstata, sino de muchos otros tipos de tumores muy frecuentes como cáncer de mama y cáncer de colon", concluyó Sade.

⇒ ¿Tenés alguna duda sobre salud y bienestar que te gustaría que abordemos en notas de la sección? Entrá al Centro de Ayuda de Clarín haciendo [click acá](#), ingresá a **Mensaje a la redacción** y luego a **Preguntas a Buena Vida**. Escribinos tu consulta y enviá. ¡Listo!

Sobre la firma



Florencia Cunzolo
Editora de la sección Buena Vida
fcunzolo@clarin.com

Mirá también



Intolerancia a las estatinas: cómo se diagnostica, el peso del "efecto nocebo" y qué alternativas hay para bajar el colesterol



Hipertensión: promueven un "ingrediente" con gran impacto para bajar la presión

Newsletter Clarín



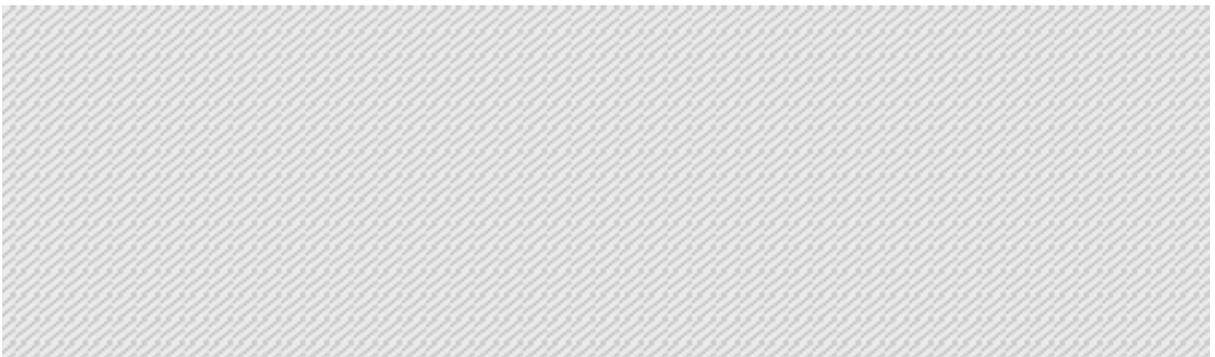
Recibí en tu email todas las noticias, coberturas, historias y análisis de la mano de nuestros periodistas especializados

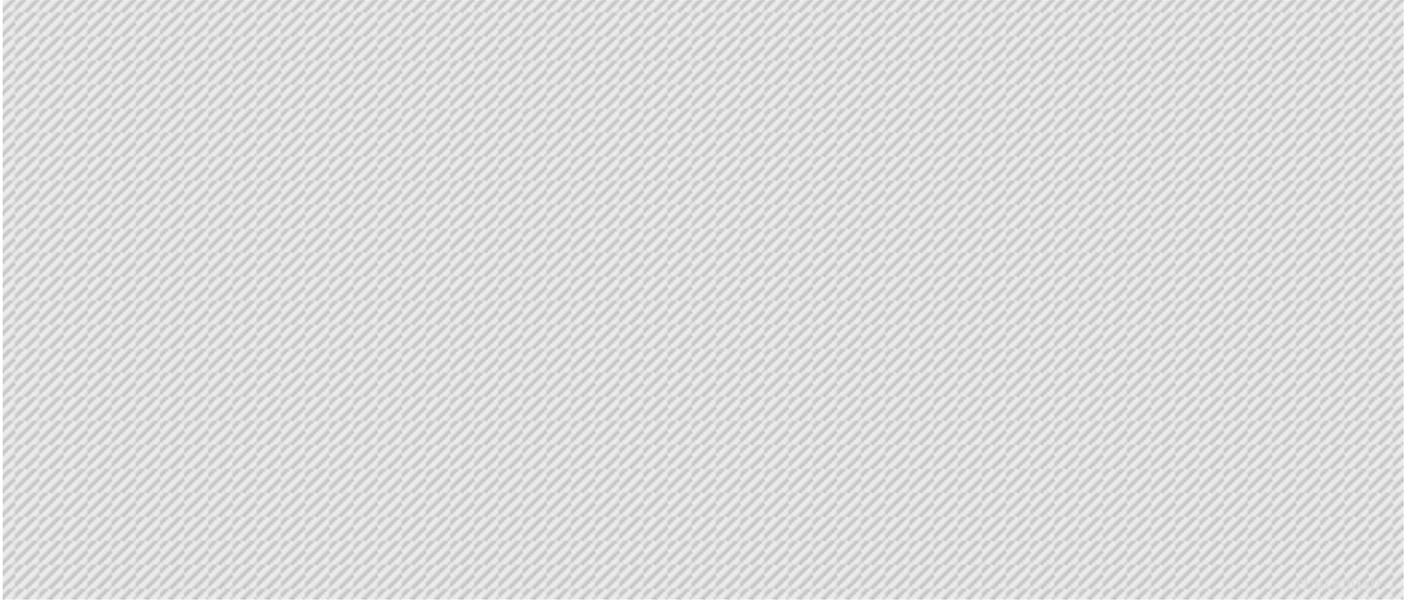
QUIERO RECIBIRLO

Tags relacionados

Cáncer

Salud





Clarín

Suscribite a Clarín Descarga la app de Clarín

- Beneficios
- Ingresar
- Google Play
- App Store

Editor Responsable: Ricardo Kirschbaum

Registro de Propiedad Intelectual: 4347221

Edición N°: 10169, 6 de Febrero de 2024

Piedras 1743 / Tacuarí 1846. CP: 1140. C.A.B.A, Argentina

Propietario Arte Gráfico Editorial Argentino Sociedad Anónima © 1996-2024 Clarín.com - Clarín Digital - Todos los derechos reservados.



Información fiscal

Secciones

- Últimas noticias

Juegos Clarín

- Claringrilla

- Política
- Economía
- Sociedad
- Deportes
- Espectáculos
- Opinión
- Cultura
- Rural
- Mapa del sitio

Servicios

- Clima
- Horóscopo
- Loterías y Quinielas
- Divisas

Grupo Clarín

- Grupo Clarín
- Noticias Clarín
- TN
- El Trece TV
- Mitre
- La 100
- Ciudad
- Cienradios
- TyCSports
- La Voz del Interior
- Los Andes
- ViaPais
- Rumbos

Edición impresa

Leé el diario de hoy

- Sudoku
- Lexi Reto
- Los 8 Errores
- Test de Actualidad
- Más juegos

Newsletters

- 7 Minutos
- Humor político
- La columna de Jorge Lanata
- Más newsletters

Clarín Digital

- Diario Olé
- Gran DT
- Argenprop
- Empleos
- Clasificados
- Receptoría online
- Colecciones Clarín
- Elle

Publicidad

- Anúnciese con nosotros

Contáctenos

- Contacte a la Redacción
- Atención al Cliente
- Ayuda
- Archivo



-
- Términos y Condiciones
 - Política de protección de datos personales
 - Normas de confidencialidad y privacidad

- Defensa de las y los consumidores: para reclamos ingrese [aquí](#)