



Area de Educación Poblacional Comisión
Honoraria de Lucha Contra el Cáncer

ACTIVIDAD FISICA Y RIESGO DE CANCER DE MAMA

Paso sentada! del asiento del ómnibus a la silla de la oficina, mucha televisión, mucha computadora. Tengo que hacer algo! voy a ir a caminar, el lunes me anoto en un gimnasio, tengo que moverme más. Muchas veces nos damos cuenta cuan sedentaria es nuestra vida y nos disponemos a encarar la situación...pero también muchas veces no pasa de una idea que posponemos hasta el próximo lunes.

Como seres humanos que somos, desde que nacemos tenemos la capacidad de vivir en movimiento, es más, es una necesidad que tiene nuestro cuerpo, pero, por causas que más adelante veremos actualmente estamos moviéndonos menos y esta situación está repercutiendo muy negativamente en nuestra salud. Estamos no solamente coartando las posibilidades de una vida más plena, de sentirnos mejor, estamos provocando la aparición de enfermedades relacionadas con la inactividad física.

Nuestro interés en este tema surge debido a que se ha probado que la vida sedentaria es uno de los factores de riesgo de desarrollar cáncer de mama, un factor relacionado con el estilo de vida, es decir, tiene la posibilidad de ser modificado a través de cambios en la conducta individual y de la comunidad.

Más de 180 estudios epidemiológicos han investigado la relación entre actividad física y prevención de diferentes tipos de cáncer. Sin embargo, los primeros estudios con validez científica se remontan a la década del 80. La relación entre la actividad física y el riesgo de contraer cáncer no ha sido fácil de demostrar y aún hoy no se ha llegado a un estricto consenso en la 'dosis' de actividad física necesaria. Si bien existen recomendaciones, que expondremos más adelante, no se ha arribado a la cantidad exacta del tipo, duración, frecuencia, intensidad y tiempo a lo largo de la vida que se requiere para lograr un efecto beneficioso para la prevención del cáncer de mama.

Se sabe que el 75% de la población de América Latina no realiza actividad física regular y de ellos la tercera parte, lleva una vida sedentaria. Nuestro país no es ajeno a esa realidad, los números son implacables, de acuerdo a una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística con el Ministerio de Turismo y Deporte y el Ministerio de Salud Pública, el 75% de las mujeres de 30 años no realizan ningún tipo de actividad física.

¿Qué entendemos por actividad física?

Pero, ¿qué entendemos por actividad física? De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud, es un concepto amplio basado en el ejercicio físico sistemático que contempla acciones motrices que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. El sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses. Una definición más simple sería cualquier movimiento que determine el uso de los músculos esqueléticos y que libere energía.

Por otra parte, el sedentarismo es un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación, movimiento o ejercicio físico.

En una perspectiva histórica

Si pensamos en perspectiva histórica, en épocas anteriores la vida cotidiana de las personas estaba íntimamente vinculada a actividades que requerían movimiento. La realización de actividad física era diaria.

Desde las antiguas comunidades que empleaban gran parte de su tiempo en tareas como la caza y la pesca hasta sociedades agrícolas que incorporaron la siembra, la construcción de casas, puentes y canales. También actividades de traslados de un sitio a otro, ya sea por la búsqueda de mejores tierras o por actividades bélicas, que implicaba un gasto energético importante.

Pero en la segunda mitad del siglo XX este panorama era ya bien distinto. Se inició un proceso de cambio primero gradual y luego acelerado que llegó a universalizarse. Este cambio que en sus inicios fue vivido como una mejora en las condiciones de trabajo, desencadenó problemas de salud asociados al sedentarismo.

Hoy, transcurridos 10 años del inicio del siglo XXI, la urbanización e industrialización en un nivel macro, así como las nuevas tecnologías instaladas en los hogares, han determinado que los niveles de actividad física continúen declinando en forma progresiva. Igualmente, no podemos dejar de señalar que en la mayoría de los países del Tercer Mundo, el trabajo manual sigue siendo hoy primordial.

Las ciudades son más extensas, se demora más tiempo en llegar a los lugares de trabajo y centros de estudio, por lo que se dispone de menos tiempo para dedicarle a la realización de actividad física. Además, para llegar de un sitio a otro, en lugar de caminar o usar la bicicleta, los traslados se realizan a través de diversos medios como el auto, moto o transporte colectivo.

Las máquinas realizan ahora mucho del trabajo que antes requería el esfuerzo de lo hecho a mano.

Las nuevas generaciones emplean sus tiempos recreativos en actividades de tipo sedentarias como mirar televisión, utilizar las computadoras con sus infinitas aplicaciones, accediendo a la mundo virtual del entretenimiento a través de juegos y páginas web, vínculos con amigos y familia a través de mails y chats, todo sin moverse de la casa, quedando evidentemente relegadas las actividades que implican movimiento.

Beneficios de la actividad física

Es necesario un cambio, pero para transitar hacia él, es importante comprender los beneficios de una actividad física regular. Los aportes de incorporar el movimiento en la vida cotidiana de las poblaciones, tiene un alcance no solamente a nivel individual, sino que si lo observamos desde una perspectiva social, ecológica mucho más amplia, comprende un estilo de vida saludable, que influye no sólo en cada ser sino también en su familia y comunidad en su conjunto.

La intensidad de la actividad física se puede clasificar en vigorosa lo que implica realizar semanalmente dos horas y media de ejercicio vigoroso. Produce importante aumento de la frecuencia respiratoria y cardiaca. Jadeo fuerte y sudoración. Por moderada se entiende una actividad de 30 a 60 minutos al día, 5 o más días por semana. Produce ligero aumento del ritmo respiratorio con sudoración, por ejemplo caminar a buen ritmo. En última instancia se plantea la actividad leve.

Otra clasificación es más amplia y considera las actividades cotidianas, esto es un nivel ocupacional, relacionado con el trabajo, un nivel doméstico: trabajo en el hogar, jardinería, cuidar y jugar con niños, junto a instancias de traslado: caminar o ir en bicicleta al trabajo y por último el tiempo ocioso: recreativo, hobbies, deportes.

Cuanto mayor sea la actividad física que se realiza mayor es el beneficio de protección contra el cáncer de mama, con la salvedad que se debe evitar el ejercicio en niveles extremos.

Como ya expresamos, existe una importante evidencia científica que demuestra que la actividad física disminuye el riesgo de cáncer. Esta protección se observa, sobre todo en los cánceres llamados “hormono-dependientes” como es el caso del cáncer de mama, en tumores de endometrio y en tumores malignos de colon.

El cáncer de mama es la enfermedad tumoral por la que fallecen más mujeres en nuestro país y si bien el número de casos nuevos que se diagnostican cada año se ha estabilizado, la incidencia sigue siendo elevada con más de 1.800 casos.

Especialmente se ha identificado que el beneficio de la actividad física es considerablemente superior entre mujeres que tienen tumores con receptores hormonales positivos (estrógeno y progesterona), así como en tumores que pueden ser estimulados a crecer por las hormonas femeninas. Este efecto beneficioso ocurre porque la realización de actividad física se asocia a menores niveles de estrógenos en sangre.

La patología tumoral mamaria esta relacionada con el contenido hormonal y los factores modificables de riesgo de este cáncer no son los mismos cuando esta enfermedad se diagnostica antes de la menopausia (premenopáusica) o en luego de ocurrida la menopausia (postmenopáusica), situación esta última mucho más frecuente.

Instituciones de vasto prestigio internacional como la American Institute for Cancer Research (AIC) insiste en la importancia de la evidencia que surge del estudio de los eventos que ocurren tempranamente en la vida como son el tipo de alimentación y los factores que cambian el estado hormonal.

La actividad física disminuye globalmente en 20% el riesgo de contraer cáncer de colon y de mama y en un 30 a 40% si consideramos solamente cáncer de mama.

La información disponible sobre la protección que brinda la actividad física para el cáncer de mama es más contundente en los casos de mujeres postmenopáusicas. El beneficio mayor se registró en las mujeres postmenopáusicas mas que en las jóvenes premenopáusicas y lo más interesante es que dicho beneficio existía aunque la actividad física se comenzara después de la menopausia.

Además la protección que puede brindar la realización de actividad física, tanto en cáncer de mama como en cáncer de colon en las mujeres postmenopáusicas, es independiente del factor obesidad. En una próxima entrega desarrollaremos específicamente la relación existente entre la aparición de cáncer de mama y la obesidad.

En cuanto a los posibles mecanismos involucrados en los efectos de la actividad física en la prevención del cáncer, más allá del control del peso, se ha identificado la modificación del medio hormonal.

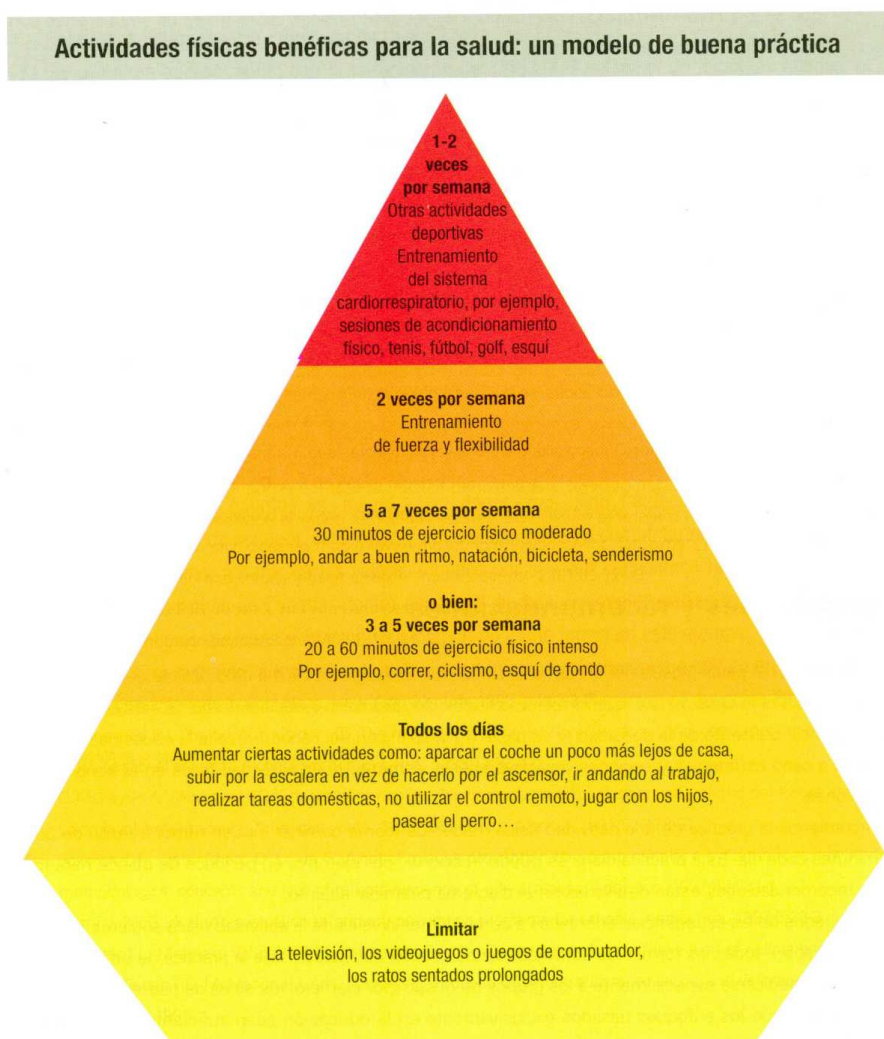
Muchos trabajos indican que una actividad física intensa, es decir de una a dos horas, reduce la tasa de insulina plasmática y aumenta la concentración de globulina unida a la testosterona, así como los niveles de testosterona total y libre. Esta actividad además, aumenta la concentración de ciertas proteínas. Se ha demostrado también que la actividad física moderada mejora las funciones inmunitarias.

Como ya mencionamos, los diferentes centros de investigación de referencia mundial en el tema han arribado las pautas que se exponen en el siguiente cuadro:

El estilo de vida sedentario sin duda no es saludable pero, lamentablemente continua creciendo en el mundo esta forma de vivir. Las recomendaciones de AIC son claras en cuanto a que la actividad física debe formar parte de la vida diaria, por esto es necesario que poco a poco incorporemos el movimiento a nuestras actividades cotidianas.

La idea es aprovechar todas las oportunidades para agregar movimiento a nuestras vidas, por ejemplo usar las escaleras en lugar del ascensor, bajar del ómnibus unas paradas antes y caminar, ir a la feria, pasear las mascotas. Si incorporamos estas ideas, serán pequeños cambios que una vez integrados a nuestra rutina diaria podrán ser fácilmente sostenidos a lo largo del tiempo.

La Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC) ha elaborado una pirámide en la que se exponen desde los hábitos que deberíamos limitar, las actividades a integrar todos los días, hasta recomendaciones para la realización de actividades deportivas.



Hemos planteado recomendaciones para el plano individual y familiar, pero a nivel de las políticas públicas de salud también hay mucho para hacer. Para lograr un incremento en la actividad física se requiere combinar políticas destinadas al conjunto de la población y estrategias enfocadas a personas de alto riesgo.

A grandes rasgos, el mundo se ha fijado como meta que la proporción de la población sedentaria debe bajarse a la mitad cada diez años. Es clave en esto aprovechar las oportunidades de iniciativas tendientes a modificar el medio ambiente para facilitar el desarrollo de la práctica de actividad física. Hablamos de mejorar la accesibilidad y seguridad de espacios recreativos públicos. Son bienvenidos los ambientes que favorecen y nos invitan por ejemplo a caminar o a recorrerlos en bicicleta, porque están bien iluminados, con buena caminería y señalización, porque son espacios arbolados y limpios.

Muchas ideas, no? seguro que cada una puede rescatar alguna sugerencia que agregue movimiento a su vida, una propuesta que esté al alcance, la invitación está hecha, ¿y si empezamos ahora?