



Son varios los mecanismos biológicos de probable **protección frente al cáncer** que pone en marcha la **actividad física**: actúa en los niveles de glucemia, insulina, hormonas afines y hormonas sexuales, en la inflamación y en el sistema inmunitario, factores todos que influyen en el riesgo de cáncer. La actividad física **también le ayuda a no engordar y a mantener un peso corporal saludable**, lo que a su vez **contribuye a reducir el riesgo de cáncer**.

➔ ¿Qué tipos de cáncer se pueden prevenir mediante la actividad física?

- La **actividad física**, independientemente del peso corporal, **reduce la probabilidad** de aparición de **cáncer colorrectal** y, entre las mujeres, **de mama y de endometrio**, que figuran entre los más comunes en Europa. La actividad física también le **ayuda a no engordar**, lo que a su vez contribuye a reducir el riesgo de padecer estos y otros cánceres, como el de **riñón, páncreas, esófago y vesícula biliar**. Hay asimismo indicios de que al reducir el sedentarismo (pasar sentado muchas horas al día) tal vez se reduzca el riesgo de cáncer de endometrio.

➔ ¿Reduce la actividad física el riesgo de otras enfermedades o afecciones?

- La **actividad física reduce** el **riesgo** de padecer muchas importantes enfermedades y afecciones crónicas, como las **cardiopatías coronarias**, los **derrames cerebrales**, la **hipertensión**, la **diabetes de tipo 2**, el **colesterol elevado**, la **osteoporosis** y la **depresión**.

➔ ¿En cuánto se reduce el riesgo de cáncer mediante la actividad física?

- Se considera que el **riesgo de cáncer** es un **4% más bajo** entre las **personas que practican diariamente una actividad física moderada**, como mínimo durante 30 minutos (o 150 minutos semanales) que entre quienes tienen menos actividad física (menos de 15 minutos diarios).



- Las mayores **ventajas para la salud** se consiguen adoptando un **estilo de vida saludable** (siguiendo una alimentación sana, manteniendo un peso corporal normal y practicando actividad física).

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020

➔ ¿Cuánta actividad física es recomendable realizar?

- En general, **cuanto más tiempo** pase **practicando** una **actividad física**, **mejor**. Se recomienda **realizar toda la actividad física ligera que pueda**, como estar de pie, caminar, pasear en bicicleta, estiramientos, subir escaleras, hacer faenas domésticas y practicar deportes recreativos, como el tenis de mesa o el golf.
- Es bueno, **durante la jornada**, **acumular momentos de actividad física**, aunque sea poca, y **poner límite al tiempo que pasa sentado** o realizando otras actividades sedentarias como ver la televisión, lo cual contribuye a protegerlo del cáncer impidiéndole engordar.
- Las ventajas de la actividad física guardan relación directa con la cantidad total de actividad (durante cuánto tiempo y con qué frecuencia se realiza) y con su intensidad. Es, pues, importante considerar el tiempo que se ha dedicado a la actividad, la cantidad de veces que se ha practicado y la energía aplicada. Se pueden sacar muchas ventajas de una actividad ligera; el simple hecho de no ser sedentario puede potenciar el gasto calórico. Un **nivel moderado de actividad** es aquel que **produce un poco de sudor** o una respiración algo más intensa. Un **nivel intenso de actividad** es aquel que **nos hace sudar, jadear o aumentar la frecuencia cardíaca**.



- Es recomendable sacar **cada semana**, si es posible, un mínimo de **150 minutos de actividad física moderada**, o **75 minutos de actividad física intensa**, o cualquier combinación equivalente de ambas.

➔ ¿Es recomendable realizar actividad física en caso de padecer cáncer?

- En algunos tipos de cáncer, ha podido demostrarse tras su estudio que la actividad física durante el tratamiento y después de este mejora el funcionamiento corporal y la calidad de vida, reduciendo el cansancio. **Salvo contraindicación médica, se aconseja a los enfermos de cáncer que se mantengan activos físicamente**, siguiendo siempre las indicaciones médicas que se hayan pautado al respecto.

La información y las recomendaciones que aparecen en esta ficha son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con tu condición personal, consulta a tu médico.

Colabora:

Plan General de Actividades Preventivas 2020