Las mujeres con cáncer de mama deben realizar ejercicio para superar la enfermedad

Publicado el: 15-05-2018

El ejercicio físico, no cabe ninguna duda, es beneficioso para la salud. Y es que el mantenernos en forma y evitar coger unos kilos de más disminuye nuestro riesgo de sufrir enfermedades muy graves y potencialmente mortales, caso de las patologías cardiovasculares y de numerosos tipos de cáncer. De hecho, y según muestra un estudio llevado a cabo por investigadores del Centro de Ciencias de la Salud Sunnybrook en Toronto (Canadá), la práctica de ejercicio físico es la medida más importante que pueden adoptar las pacientes diagnosticadas de cáncer de mama para sobrevivir a la enfermedad.

Es más; una vez superado un tumor en la mama, la actividad física es la intervención que reduce en mayor medida el riesgo de que el cáncer vuelva a reaparecer.

Como explica Ellen Warner, directora de esta investigación publicada en la revista «Canadian Medical Association Journal», «de todos los factores de estilo de vida, la actividad física tiene el efecto más contundente sobre el pronóstico de cáncer de mama. No en vano, una ganancia de más de un 10% del peso corporal tras el diagnóstico de cáncer de mama incrementa la mortalidad asociada tanto al tumor como a cualquier otra causa. Sin embargo, ya contamos con buenas razones para desalentar a las pacientes sobre la ganancia de peso, incluso moderada, dados los efectos negativos que tiene sobre su estado de ánimo y su imagen corporal».

Hay que hacer ejercicio

Para llevar a cabo la nueva revisión o ‘metanálisis’, los autores analizaron los resultados de 67 ensayos clínicos en los que se evaluó el impacto de distintos hábitos de vida –entre otros, la dieta, el ejercicio físico, el consumo de alcohol, la suplementación con vitaminas y el tabaquismo– sobre los riesgos de recurrencia y mortalidad asociados al cáncer de mama.

Los resultados mostraron que la ganancia de peso tras el diagnóstico del cáncer de mama o tras la erradicación del tumor con el tratamiento se asocia con un mayor riesgo de deceso. De hecho, las mujeres que presentaban sobrepeso u obesidad tras el diagnóstico tuvieron un peor pronóstico. Un aspecto a tener muy en cuenta dado que cerca de una cuarta parte de las participantes diagnosticadas en las fases iniciales de la enfermedad acabaron falleciendo como consecuencia de las metástasis tumorales.

Entonces, y con objeto de evitar la ganancia de peso, ¿qué se debe hacer? Pues, básicamente, seguir las recomendaciones sobre actividad física de las sociedades médicas. Es decir, realizar ejercicio físico de intensidad moderada 30 minutos al día y cinco días por semana o 75 minutos semanales de ejercicio físico vigoroso.

Pero si el objetivo es no ganar peso, ¿qué pasa con la dieta? Pues de acuerdo con los resultados, ninguno de los tipos de dieta evaluados en los estudios logró reducir el riesgo de recurrencia del tumor. De hecho, lo único que demostraron los estudios es que las pacientes no necesitan evitar la ingesta de soja, así como que la soja podría ayudar a mantener un peso saludable en aquellos casos en que los que se emplee para reemplazar las proteínas de la carne.

Por su parte, los resultados también sugieren que el consumo moderado de vitamina C también podría ser beneficioso, pues parece resultar útil para mantener unos niveles adecuados de densidad ósea –contrarrestando, por tanto, los efectos de la quimioterapia y de los tratamientos hormonales, que suelen reducir esta densidad.

Es más; sobre lo que no hay ninguna duda es que el consumo de alcohol debe limitarse a menos de una unidad de alcohol –lo que equivaldría a menos de un vaso diario de vino– para, así, reducir el riesgo de reaparición de la enfermedad. Y sobre todo, debe evitarse el tabaco. Y no tanto porque se asocie a una mayor probabilidad de recurrencia del tumor –lo cual no quedó del todo claro en los estudios–, sino porque aumenta, y mucho, el riesgo de fallecimiento, ya sea por el propio cáncer o por cualquier otra enfermedad.

Como indican los autores, «la adopción de hábitos saludables puede ser también psicológicamente beneficioso para las pacientes al promover su empoderamiento. Y es que la sensación de pérdida de control es uno de los mayores retos que se plantean con el diagnóstico del cáncer».

Complemento del tratamiento

Entonces, y una vez ha sido diagnosticado el tumor, ¿puede asegurarse que, una vez curado, vuelva a reaparecer en caso de realizar ejercicio físico? Pues no. Lo que hace este ejercicio es reducir el riesgo de recurrencia, no eliminarlo. Un mensaje que deben tener presente las pacientes dado que, llegado el caso, podría incluso resultar contraproducente.

Como refiere Ellen Warner, «estas recomendaciones no son una panacea para todas las mujeres con cáncer de mama. Y es que algunos tipos de cáncer de mama tienen una biología muy agresiva y acabarán reapareciendo a pesar de la adopción de estilos de vida más meticulosos. No debemos hacer que las pacientes sientan que los cambios inadecuados en el estilo de vida son los responsables de la reaparición de su tumor».

Sea como fuere, parece claro: la actividad física aumenta las probabilidades de superar la enfermedad y el riesgo de que pueda volver a reaparecer. Un mensaje que deben tener en cuenta tanto las pacientes como sus médicos.

Como apuntan los autores, «es común que las pacientes reduzcan su nivel de actividad física tras el diagnóstico de un cáncer de mama, por lo que los médicos deben promocionar y alentar la práctica de ejercicio físico en esta población. De hecho, se ha demostrado que las pacientes incrementan sus niveles de actividad por el simple hecho de que sus oncólogos les recomienden realizar más ejercicio».

Pero cuidado: el ejercicio es, efectivamente, beneficioso, pero solo cuando se sigue el tratamiento. O como concluye Ellen Warner, «los cambios en el estilo de vida nunca deben contemplarse como un sustituto de los tratamientos prescritos».

Fuente: https://netsaluti.com