

Según han puesto de manifiesto expertos del Grupo GEICAM durante el curso de verano sobre ejercicio físico oncológico que se ha celebrado en la URJC de Madrid

MÁS DEL 13% DE LOS CASOS DE CÁNCER DE MAMA PODRÍAN EVITARSE GRACIAS AL EJERCICIO FÍSICO

- La dieta mediterránea reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama, mientras que una dieta rica en grasas saturadas aumenta las posibilidades de padecer la enfermedad, especialmente en mujeres premenopáusicas.
- La mejora de la calidad de vida, el fortalecimiento del sistema inmunitario o la disminución de la fatiga son algunos de los beneficios del ejercicio físico en pacientes con cáncer de mama.
- El ejercicio físico oncológico, individualizado, pautado y controlado por un profesional, ayuda a reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.
- GEICAM es referente europeo en el campo de la investigación del ejercicio físico oncológico.

Madrid, 9 de julio de 2018.- Las mujeres españolas con una vida sedentaria tienen un 71% más de riesgo de desarrollar cáncer de mama que aquellas otras que cumplen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre ejercicio físico. De hecho, hasta el 13,8% de los casos podrían evitarse si las mujeres inactivas dejaran de serlo, según un estudio epidemiológico del **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama** realizado con el objetivo de determinar qué impacto tiene el ejercicio físico en el riesgo de padecer la enfermedad y evaluar en qué medida cumplir las recomendaciones de la OMS posibilita una menor probabilidad de desarrollar la patología. Así lo han explicado los expertos en un curso sobre ejercicio físico oncológico de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid (URJC), realizado en colaboración con GEICAM, y en el que se han dado a conocer las últimas novedades en la investigación sobre ejercicio físico y cáncer y su abordaje en equipos interdisciplinares.

Durante el curso también se ha abordado la relación entre la dieta y el riesgo de desarrollar cáncer. Según explica la **doctora Eva Carrasco**, directora científica de GEICAM, *“seguir un patrón de dieta mediterránea reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama, mientras que una dieta rica en grasas saturadas aumenta las posibilidades de padecer la enfermedad, especialmente en mujeres premenopáusicas. Asimismo, recientes estudios confirman que no son sólo las grasas, sino también la combinación beneficiosa de los diferentes componentes de la dieta mediterránea los que definen dichos beneficios”*.

Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico

El ejercicio físico oncológico es aquel que está pautado y controlado por un profesional, que se realiza para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos de forma individualizada, y que, por sus efectos globales en el organismo, mejora la salud, la calidad de vida y la supervivencia de los pacientes.

Aparte de desarrollar el primer estudio epidemiológico español que determina el impacto del ejercicio físico en el riesgo de desarrollar cáncer de mama y evaluar en qué medida cumplir las recomendaciones internacionales sobre ejercicio físico se asocia con menos posibilidades de desarrollar la enfermedad, GEICAM ha puesto en marcha el Proyecto de Ejercicio Físico Oncológico con un triple objetivo: liderar la investigación sobre los beneficios del ejercicio en la evolución del cáncer, generar una red de especialistas en la materia y divulgar la importancia de mantenerse activo a pacientes, instituciones y población general. Con esta iniciativa GEICAM se convierte en un referente a nivel europeo en este ámbito.

En opinión de la **doctora Carrasco**, *“la investigación sobre ejercicio físico oncológico demuestra cada día los beneficios que tiene el ejercicio físico para las personas que siguen un tratamiento oncológico. En base a la evidencia científica actual, este tipo de ejercicio disminuye la fatiga, fortalece el sistema inmunitario, ayuda a recuperar un peso saludable y, en general, mejora la calidad de vida de las pacientes; asimismo, hay estudios que indican que aumenta la supervivencia”*.

En este sentido, asegura que *“los pacientes oncológicos que siguen un plan de ejercicio individualizado y supervisado, reducen y previenen diferentes efectos secundarios que afectan a su calidad de vida. Sin embargo, parece que los beneficios no son sólo físicos y, por ello, GEICAM está investigando en el posible efecto que el ejercicio físico podría tener en el tumor y en su microambiente”*.

Abordaje multidisciplinar en el ámbito del ejercicio físico oncológico

En el transcurso de este curso de verano, los asistentes han recibido información sobre el contexto global del paciente con cáncer de mama en lo referente a sus aspectos epidemiológicos, de diagnóstico y tratamiento, así como psico-sociales, además de entender el papel del ejercicio físico como factor coadyuvante a la calidad de vida e incluso a la probabilidad de evitar la recaída de la enfermedad. Todos estos factores han sido desarrollados por el **doctor Carlos Jara Sánchez**, profesor titular de Medicina de la Universidad Rey Juan Carlos y jefe de la Unidad de Oncología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón.

La evidencia actual indica que el ejercicio físico se puede realizar tanto durante el tratamiento oncológico activo como después del mismo. *“El ejercicio físico ha demostrado ser un factor protector tanto en el desarrollo de algunos subtipos de cáncer de mama como en la aparición de recaídas tras el diagnóstico inicial. En este sentido, se recomienda a las pacientes realizar un ejercicio aeróbico moderado-vigoroso: correr, andar rápido, actividades similares de gimnasio, sin descartar la utilidad de ejercicios de musculación periódicos”*, explica el doctor Jara.

Además este experto ha detallado que *“el ejercicio físico mejora el rendimiento y la capacidad física para responder a las exigencias físicas de cada día y también produce mejoras psicológicas sobre el estado de ánimo y el sueño”*.

La figura del preparador físico

Los profesionales responsables de la programación del ejercicio físico para los pacientes de cáncer dentro de los centros deportivos son los preparadores físicos. En opinión de **Fernando del Villar**, coordinador del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid y uno de los directores de este curso, *“es necesario aumentar la formación académica de los preparadores físicos, que deben conocer los fundamentos de la enfermedad del cáncer, los tipos de tumores, los tratamientos más eficaces, así como la dosificación, los protocolos de entrenamiento o la tipología de ejercicios con el fin de aplicar programas individualizados para los pacientes con cáncer”*.

Esta figura profesional, que ha emergido con fuerza en los últimos años, es fundamental en el tratamiento de estos pacientes. *“Los preparadores físicos intervienen en todas las etapas de la enfermedad. En primer lugar en la fase de prevención del cáncer, dado que las personas que realizan ejercicio físico de manera regular tienen menos posibilidades de padecer esta patología. En segundo lugar, durante el tratamiento, interviniendo con programas de ejercicio físico pautado, de acuerdo a la dosis adecuada a cada paciente, con el objetivo de contribuir a reducir los efectos secundarios causados por los tratamientos oncológicos”*, matiza del Villar.

Asimismo, añade que *“especialmente importante es intervenir sobre el estado de fatiga crónica, desarrollando ejercicios de resistencia para la mejora de la actividad cardiovascular. Por último, la función de los preparadores físicos se orienta a la fase de post-tratamiento oncológico, en la cual tenemos que lograr que el paciente incorpore el ejercicio físico a sus hábitos de vida, logrando la adherencia a la práctica regular de actividad física, evitando con ello la recaída y aumentando su supervivencia”*.

Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama

GEICAM es el grupo líder en investigación en cáncer de mama en España, y cuenta en la actualidad con un reconocido prestigio a nivel internacional. Actualmente está constituido por más de 800 expertos, que trabajan en 184 hospitales de toda España.

Entre sus principales objetivos está promover la investigación, clínica, epidemiológica y traslacional, la formación médica continuada, y la divulgación para facilitar la información a las afectadas acerca de los tratamientos y sus efectos secundarios, para promover así su participación en ensayos clínicos. Desde su constitución en 1995 hasta el momento GEICAM ha realizado más de un centenar de estudios en los que han participado más de 48.000 mujeres.

Para más información, puedes visitar la página oficial www.geicam.org o seguirnos en Twitter @GEICAM, @GeicaMujer y en Facebook.com/GEICAM.

Universidad Rey Juan Carlos

La Universidad Rey Juan Carlos, fundada en 1996, es la más nueva de las universidades públicas de la Comunidad de Madrid. Cuenta en la actualidad con cerca de 46.000 estudiantes matriculados en titulaciones oficiales y se convierte en la segunda universidad pública con más alumnos de la región. La URJC cuenta con cinco campus: Alcorcón, Aranjuez, Fuenlabrada, Madrid y Móstoles, y ofrece, en el curso 2018-2019, 342 titulaciones, de las cuales 63 son de Grado, 9 de habla inglesa, 9 semipresenciales, 74 Dobles Grados y 72 Másteres Universitarios, que se distribuyen en cinco ramas de conocimiento. La Universidad Rey Juan Carlos impulsa proyectos de cooperación activa con empresas e instituciones científicas y culturales, puesto que uno de sus objetivos prioritarios es ser permeable al entorno social y productivo. Buscando la excelencia académica para obtener la mejor cualificación profesional de los alumnos.

Para más información:

Sonsoles Pérez /Cristina García
Planner Media
Tfno. 91 787 03 00

Roser Trilla
Comunicación GEICAM
Tfno. 91 659 28 70

Josep Roure
Director de Comunicación URJC
Tfno. 91 488 73 22