

L'activitat física redueix la mortalitat en persones que han tingut un càncer

El benefici és equivalent al dels fàrmacs aprovats per evitar recidives

Canal Big Vang
www.lavanguardia.com/ciencia



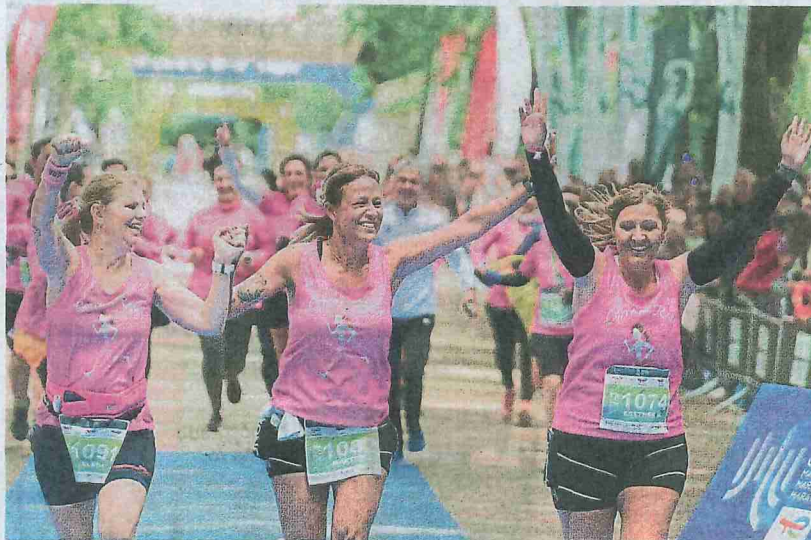
JOSEP CORBELLA
Barcelona

Practicar activitat física després d'haver rebut tractament per a un càncer colorectal redueix un 28% la probabilitat que la malaltia reaparegui els vuit anys següents, segons el primer assaig clínic que ha avaluat els efectes de l'exercici en persones amb càncer com si es tractés d'un medicament.

"La magnitud del benefici és semblant a la de molts tractaments farmacològics aprovats" per reduir el risc de recidives, afirmen els autors de la investigació a *The New England Journal of Medicine*, on han publicat els seus resultats. L'assaig clínic s'ha presentat simultàniament al congrés de la Societat Americana d'Oncologia Clínica celebrat a Chicago en una sessió científica titulada *Tan bo com un fàrmac*.

A més de reduir el risc que el càncer reaparegui, la pràctica habitual d'activitat física s'ha associat amb una reducció de mortalitat del 37% els vuit primers anys després d'un tractament de cirurgia i quimioteràpia per a un càncer colorectal.

Els mecanismes proposats per explicar els beneficis de l'activitat física davant el càncer inclouen la reducció de la inflamació, la millora de la immunitat i la regulació del metabolisme. Aquests mecanismes no són exclusius del càncer colorectal, sinó que intervenen en molts càncers, per la qual cosa els investigadors creuen que l'activitat física també pot millorar el pronòstic d'altres tipus de tumor. "Les dades són prometedores per a càncer de mama, endometri i pròstata", informa en un correu Kerry



Participants en una cursa per conscienciar sobre el càncer de mama l'11 de maig a Vitoria

Courneya, primer autor de la investigació, de la Universitat d'Alberta (Canadà).

Estudis anteriors havien observat que la pràctica habitual d'activitat física s'associa amb menys risc de rebre un diagnòstic de càncer i amb un millor pronòstic en cas de rebre'l. Però

aquests estudis havien demostrat correlació, no causalitat.

Per aclarir si la relació és causal, s'ha fet un assaig clínic en què han participat 889 pacients i 55 hospitals de sis països, la majoria al Canadà i Austràlia. "Els resultats són impressionants; hem d'incorporar l'acti-

vitat física com a part del tractament", declara Elena Élez, investigadora principal del grup de càncer colorectal al Vall d'Hebron Institut d'Oncologia (VHIO), que va assistir a la sessió del congrés de Chicago. "Al final de la presentació, tothom es va aixecar i va començar a

aplaudir", una cosa insòlita en un congrés mèdic, assenyala Élez. "Sabem que l'activitat física és molt important; aquests resultats demostren que és fins i tot més important del que ens pensàvem per millorar el pronòstic de persones amb càncer".

La majoria de participants a l'assaig clínic eren pacients amb càncer diagnosticat en estadi 3, cosa que significa que tenien tumors relativament grossos que havien envaït teixits circumdants però no tenien metàstasi. En aquest col·lectiu el tractament consisteix en cirurgia seguida de quimioteràpia, que s'administra per reduir el risc de recidives. Tot i així, el càncer reapareix en prop del 30% dels pacients.

L'exercici s'ha de convertir en part del tractament, declara l'oncòloga Elena Élez, del VHIO

Quan van acabar la quimioteràpia, la meitat dels participants a l'assaig clínic van rebre materials educatius que recomanaven exercici regular i dieta saludable. L'altra meitat, a més, van entrar en un programa d'activitat física de tres anys. El programa es va basar en visites de suport psicològic i en sessions d'activitat física supervisades per especialistes que van actuar com a entrenadors personals.

Cinc anys després d'enrol·lar-se a l'assaig clínic, el càncer havia reaparegut en el 26,1% dels pacients que només havien rebut els materials educatius. Entre els que havien seguit el programa d'activitat física el percentatge es va reduir al 19,7%.

Al cap de vuit anys, havien mort 66 dels 444 participants del primer grup (el 14,6%) i 41 dels 445 participants del segon grup (9,2%). Aquesta diferència equival a una reducció de mortalitat del 37%. La reducció no només s'explica perquè hi va haver menys recidives de càncer colorectal, sinó també perquè hi va haver menys casos d'altres càncers, com de mama i de pròstata.

Efectes positius fins i tot amb exercici moderat

■ Els beneficis de l'exercici per millorar el pronòstic del càncer s'han observat amb una activitat física aeròbica d'intensitat moderada practicada de manera habitual. Però "pensem que un exercici més intens aportaria resultats fins i tot millors", declara a *La Vanguardia*

Kerry Courneya, primer autor de la investigació.

L'objectiu de l'assaig clínic era que els pacients, que tenien una mitjana d'edat de 61 anys quan se'ls va diagnosticar el càncer, fessin un exercici equivalent a caminar a ritme ràpid entre 45 i 60 minuts, o bé a córrer entre 25 i 30 minuts, tres o

quatre vegades per setmana. Es va deixar que els participants fessin l'activitat que volguessin, i alguns van preferir ciclisme, natació, esquí o caiaç, però la majoria van optar per caminar a pas ràpid perquè els va resultar més fàcil integrar-ho a les rutines diàries.