



ACTIVIDAD FISICA Y RIESGO DE CANCER DE MAMA: RESULTADOS, DE LA COHORTE PROSPECTIVA DEL BIOBANCO DEL REINO UNIDO

Guo W, Fensom GK, Reeves GK, Key TJ

COMENTARIOS FLASCYM

N°11. Marzo 2020

Dr. Julio Luis Pozuelos Villavicencio

Miembro Honorario del Colegio de Médicos y Cirujanos de Guatemala. Maestro de la Ginecología y Obstetricia de América Latina, FLASOG. Maestro distinguido de la Ginecología y Obstetricia de Centro América, FECASOG. Miembro Honorario de FLASCYM. Experto Latinoamericano de Climaterio y Menopausia FLASCYM.- Presidente de la Asociación Guatemalteca de Climaterio y Menopausia



Antecedentes. Estudios previos sugieren un papel protector de la actividad física en el riesgo de cáncer de mama, en gran medida basado en la actividad auto informada. El objetivo fue aclarar esta asociación mediante el examen del riesgo de cáncer de mama en relación con la actividad física auto reportada, informada por medidas basadas en acelerómetro en un gran subconjunto de participantes.

Métodos. Analizamos datos de 47,456 mujeres premenopáusicas y 126,704 mujeres postmenopáusicas en el Biobanco del Reino Unido, seguidas de 2006 a 2014. La actividad física fue auto informada al inicio del estudio y en la reanudación en una submuestra de 6.443 participantes. Los datos del acelerómetro medidos del año 2013 al 2015, estaban disponibles en 20,785 mujeres. Los riesgos relativos (RR) y los intervalos de confianza del 95% se calcularon mediante regresión de Cox ajustada por multivariantes.

Resultados. Se diagnosticaron un total de 3189 casos durante el seguimiento (media=5,7años). Las mujeres en la parte superior en comparación con el cuartil inferior de la actividad física auto informada tenían un riesgo reducido de cáncer premenopáusico (RR 0.75; IC del 95%: 0,60-0,93) y posmenopáusico (RR 0,87; IC del 95%; 0,78-0,98) después de ajustar por adiposidad. En los análisis que utilizan valores de actividad física asignados a partir de mediciones del acelerómetro, un aumento de 5 miligravedades se asoció con una reducción del 21% (RR 0,79; IC del 95%: 0,66 a 0,95) en la premenopausia y un 16% (RR 0,84; IC del 95%: 0,73-0,96) de reducción en el cáncer de mama posmenopáusico.

Conclusiones

Una mayor actividad física se asocia con una reducción en el riesgo de cáncer de mama, que parece ser independiente de cualquier asociación que pueda tener con el riesgo a través de sus efectos sobre la adiposidad.



El estudio revisado, tiene como propósito evaluar la relación entre ejercicio físico y el riesgo de cáncer de mama en mujeres premenopáusicas y postmenopáusicas mediante la evaluación de la actividad física auto informada. Cuestionarios repetidos examinaron la relación entre la actividad física y el riesgo de cáncer de mama. Igualmente, se estudió si pudiera haber mediación de la adiposidad en el riesgo, utilizando una medida objetiva de la grasa corporal como la impedancia bioeléctrica, la que con anterioridad había sido demostrada su asociación con el cáncer del mama.

Se ha demostrado que el ejercicio físico provoca una reducción de los niveles de estrógenos y andrógenos, como también una menor cantidad de producción de insulina. Así mismo, reduce la inflamación crónica caracterizada por niveles altos de sustancias proinflamatorias como la interleucina. Todo lo anterior, en conjunto, puede alterar el proceso de proliferación y control celular, lo que en último término puede resultar en el desarrollo de un tumor maligno.

Un estudio realizado en los Ángeles, California, investigó si los cambios en la dieta pueden reducir la tasa de mortalidad por cáncer de mama. Analizaron 48,000 mujeres postmenopáusicas, de las cuales 19,000 siguieron una dieta baja en grasa. Demostraron una disminución en la mortalidad en las pacientes que consumían, antes de sufrir cáncer de mama, menor cantidad de grasa.

Estudios grandes, similares, han demostrado a largo plazo que mujeres con actividad física de moderada a enérgica, durante más de 3 horas a la semana tienen entre el 30% y un 40% menos riesgo de cáncer de mama.

Esta disminución de riesgo se aplica a todas las mujeres, independientemente de sus antecedentes familiares de cáncer de mama. Se concluye que entre más elevado sea el nivel de actividad, habrá menor riesgo de cáncer. No se sabe con certeza si se debe alcanzar algún nivel de actividad específico para reducir este riesgo.

Un metaanálisis de 31 estudios publicados en Breast Cancer Research and Treatment, determinó que se reduce en un 12% el riesgo de cáncer de mama entre mujeres físicamente activas. Esto ocurre porque el ejercicio reduce los niveles de estrógenos en la sangre. También demostraron que el riesgo de cáncer de mama en mujeres postmenopáusicas es mayor para las mujeres con sobrepeso y obesidad y que este riesgo aumenta a medida que lo hace el índice de masa corporal.

Un estudio epidemiológico del Grupo Geicam de Investigación de Cáncer de Mama, se realizó 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. Este estudio realizado en mujeres españolas con vida sedentaria, mostró que ellas tienen un 71% más riesgo de desarrollar cáncer de mama, comparados con aquellas que cumplen las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre ejercicio físico.

Podríamos concluir, señalando que el estudio que comentamos confirma la importancia de mejorar los estilos de vida para disminuir el riesgo de cáncer de mama, enfatizando la importancia de la actividad física.

Referencias

- Boyuillet T, Bigard X, Brami C, Chouahnia K, Copel L, et al. Role of physical activity and sport in oncology: Scientific commission of the National Federation Sport and Cancer CAMI. Critical Reviews in Oncology/hematology 2015; 94 (j): 74-86.
- Bouchard C, Shepard R, Stephen T Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement. Champaign (IL): Human Kinetics, 1994:1055