

# La actividad física desde la adolescencia reduce el riesgo de aparición de adenomas colorrectales

28/08/2022

Los efectos de más de 60 minutos diarios de caminata o de cualquier otra actividad física moderada se acumulan a lo largo de la vida y pueden reducir en un 39% el riesgo de surgimiento de adenomas avanzados. Estas lesiones o los pólipos internos son precursores del cáncer colorrectal, el tercer tipo de cáncer en lo que a incidencia se refiere en Brasil.

Esta conclusión surge de un estudio epidemiológico publicado en el British Journal of Cancer y realizado por investigadores del Departamento de Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (FM-USP), en Brasil, y de la Harvard University, en Estados Unidos. Dicha investigación contó con el apoyo de la FAPESP – Fundación de Apoyo a la Investigación Científica del Estado de São Paulo a través de una Beca de Pasantía de Investigación en el Exterior (BEPE, siglas en portugués).

“La relación entre actividad física, adenoma y cáncer colorrectal ya se conocía. Pero esta es la primera vez que se demuestra el efecto acumulativo y los impactos de la actividad física realizada desde la adolescencia sobre la disminución de la incidencia de adenoma colorrectal”, dijo Leandro Rezende, investigador de la FM-USP y uno de los autores del estudio.

Para arribar a esta conclusión, en el estudio se utilizaron datos recabados con 28.250 mujeres estadounidenses que tomaron parte en el Nurses' Health Study II, una investigación realizada con enfermeras en la Harvard University. Dicha investigación, en su segunda edición, tuvo gran importancia

para el conocimiento de la etiología de enfermedades crónicas, al recabar durante largos períodos información sobre hábitos de vida, tales como actividad física, alimentación y obesidad. De acuerdo con los resultados, en comparación con personas con bajo nivel de actividad física (menos de 60 minutos diarios), aquellas que practicaron actividad física solo en la adolescencia (de los 12 a los 22 años) experimentaron una reducción del 7% en el riesgo de desarrollar adenomas. Quienes practicaron ejercicios solamente en la vida adulta (de los 23 a los 64 años), la reducción fue del 9%. En tanto, entre las personas activas tanto en la adolescencia como en la fase adulta, el riesgo fue un 24% menor.

Según Rezende, la pequeña diferencia entre el impacto causado solamente en la adolescencia y solo en la vida adulta ocurre debido a la cantidad de años vividos en cada período.

De acuerdo con los investigadores, el impacto de la actividad física sobre la reducción del riesgo de surgimiento de adenomas estaría relacionado con la disminución de fenómenos inflamatorios y de resistencia a la insulina.