

La actividad física continuada y el riesgo de cáncer de mama antes de la menopausia

Las mujeres que realizan actividad física exhaustiva a lo largo de la adolescencia y de los primeros años de madurez son las que resultan más beneficiadas.

Aunque sólo un cuarto de los cánceres de mama aparecen en la premenopausia, los tumores en mujeres jóvenes habitualmente son más agresivos que en mujeres que ya han pasado la menopausia. En un estudio de seis años (Estudio sobre la Salud de las Enfermeras), los investigadores analizaron la actividad física en la adolescencia y la madurez de 64.777 participantes, desde los 12 años hasta su edad actual (la franja de edad al inicio del estudio de las participantes era de 33-51 años). La actividad física se dividió en exhaustiva (e.g. correr, deportes de raqueta, largos de natación), moderada (e.g. gimnasia, aeróbic) o ligera. A cada tipo de actividad se le asignó un valor metabólico equivalente (MET en inglés); la cantidad total se calculaba según los MET/horas semanales multiplicando las horas semanales de cada una de las actividades por su valor MET correspondiente y luego sumándolas todas. Los casos de cáncer de mama entre las participantes del estudio también fueron confirmados con informes médicos.

Las mujeres cuya actividad física superaba los 54 MET/horas semanales tenían un 23% menos de posibilidades de contraer cáncer de mama invasivo antes de la menopausia que las que no llegaban a los 21 MET/horas semanales. Los autores del estudio observaron un umbral: las mujeres que superaban los 39 MET/horas semanales (el equivalente a 3,25 horas a la semana corriendo o 13 horas semanales andando) también tenían un 23% menos de incidencia de cáncer de mama en la premenopausia que aquellas que no llegaban a esa cifra. La actividad física en las edades más tempranas (12-22) iba asociada a la máxima protección, incluso entre las participantes que luego pasaron a ser menos activas. La menarquía, así como otras características menstruales o el índice de masa corporal no afectaba la relación entre la actividad física y el riesgo de cáncer de mama.

Comentario

Los autores apuntan que, aunque otros estudios sobre la actividad física y el riesgo de cáncer de mama antes de la menopausia no han



obtenido resultados relevantes, la actividad física no siempre fue evaluada con el detalle suficiente o también en la adolescencia. Una limitación importante de este estudio es que se ha centrado principalmente en enfermeras de raza blanca y los resultados puede que no sean aplicables a mujeres de etnias distintas. Aún así, el mensaje es claro: diagnosticar un cáncer de mama antes de la menopausia es menos probable en mujeres que realizan actividad física habitualmente.

Artículo en inglés

<http://womens-health.jwatch.org/cgi/content/full/2008/703/1>