

# BENEFICIS DE L'ESPORT EN ELS PACIENTS AMB CÀNCER

4 febrer, 2020



Avui és el **Dia Mundial Contra el Càncer**, una data per actuar en la prevenció i el control d'aquesta malaltia. És de sobra conegut que l'esport (i l'activitat física en general) milloren la imatge corporal, l'autoestima, el funcionament cardíac, fins i tot l'humor, la sociabilitat, genera noves habilitats, redueix la demència i la depressió, l'osteoporosi i les caigudes de la gent gran. Però també s'ha demostrat que l'activitat física regular, disminueix la incidència de, com a mínim, 13 tipus de càncer, especialment el càncer de mama i el de còlon, dos dels càncers més freqüents, així com la incidència de càncer ginecològic, leucèmies i limfomes , i càncer de pròstata. La raó és un canvi en el metabolisme que es converteix en "factor antitumoral".

En general, es recomana un mínim estàndard de 30 minuts de marxa (no passeig), 5 dies a la setmana. Però millor com més exercici, a més de caminar, córrer, caminar en bicicleta o pujar i baixar escales.

Molts pacients amb càncer creuen que la millor manera de sobreposar-se als efectes secundaris del tractament és fent repòs, quan el cert és el contrari. El descans ha de ser suficient, però no excessiu. El sedentarisme incrementa la debilitat muscular (per atrofia) que, a la vegada, produeix cansament, acumulació de greix corporal i la disminució de l'autoestima i la motivació. Durant l'entrenament oncològic, l'exercici manté el to muscular, contraresta la debilitat ocasionada, promou el descans nocturn i incrementa l'apetit. En general, millora l'actitud del pacient en enfront dels reptes terapèutics que li plantegen.

Alguns pacients tracten de mantenir un programa propi

d'exercici físic, mentre que altres prefereixen anar a un fisioterapeuta o entrenador personal que li proporcioni un programa adaptat a la seva particular condició física i a la situació concreta de la seva malaltia. És molt recomanable que l'exercici sigui amb la família i amics, millor a l'aire lliure, realista, progressiu, no massa ambiciós, i que sigui satisfactori, no frustrant. Per això pot ser interessant incorporar altres activitats com la bicicleta, ioga, ball, tai-chi, etc.. registrant periòdicament, un una llibreta, el que es va realitzant.

Una vegada finalitzat el tractament oncològic, l'exercici físic redueix i alenteix la recurrència del càncer, i augmenta la supervivència inclús en els pacients en els quals persisteix la malaltia, millora la qualitat de vida i restaura el to físic al nivell previ al diagnòstic.

Però, és convenient prendre certes precaucions. L'activitat física deu ser més moderada si tenen malalties pulmonars o cardíaques prèvies, alteracions en les anàlisis com l'anèmia o dèficits en electròlits ocasionats per la quimioteràpia. Per això és bo comentar-li al doctor.

En resum, l'activitat física, regular i adaptada a cada circumstància no només millora la imatge i el cor, sinó també l'humor, l'apetit, la son nocturn. Preveu la demència i redueix un bon nombre de càncers (en especial de mama i còlon). També millora la tolerància al tractament i restaura més ràpidament les seqüeles produïdes, podent ajudar a recuperar el to físic que es tenia abans del càncer.

**Dr. Joseba Rebollo**  
**Oncòleg Quironsalud**