

L'EXERCICI FÍSIC REDUEIX FINS A UN 30% EL RISC DE MOLTS CÀNCERS

4 febrer, 2025



Font: Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica (SEOM)

Cada any es registren uns 300.000 casos de càncer més, el que significa un 2,6 % més que l'any anterior. Aprofitant que ahir es va celebrar el **Dia Mundial Contra el Càncer**, volem enviar el missatge que dona la **Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica** per fer esport i mantenir un exercici físic habitual, redueix fins a un 30 % el risc de contraure molts tipus de

càncers com el de mama, còlon, veixiga urinària, endometri, esòfag i estómac, i quasi el 20 % el risc de mortalitat específica per càncer. Les dades més sòlides fins a les dates se centren en càncer de mama i càncer colorectal, però aquest benefici s'estén a altres tumors com el càncer de pròstata i pulmó. A més, l'exercici físic ha demostrat millorar la qualitat de vida i disminuir els efectes secundaris derivats dels tractaments, en augmentar la capacitat cardiorespiratòria dels pacients i reduir la fatiga, i millorar la percepció de la seva salut.

"L'exercici físic és un pilar fonamental en l'estil de vida saludable, i existeix evidència consistent sobre l'associació entre l'exercici físic i la reducció en la incidència i mortalitat pel càncer. Malgrat estar ben documentats els beneficis de l'exercici físic, pocs pacients amb càncer es mantenen físicament actius per la falta d'informació per part dels professionals sanitaris, i les reticències dels pacients a causa dels efectes secundaris, a la por a nous efectes adversos, a la falta de motivació o a les dificultats en l'accés a l'exercici". Això ho diu el **Dr. César A. Rodríguez**, president de la Societat Espanyola d'Oncologia Mèdica (SEOM).

La societat s'ha de conscienciar en la importància que té la pràctica esportiva en totes les etapes del càncer, des de la prevenció, durant el tractament i en els supervivents a aquesta fatal malaltia. A Espanya hi ha una xifra demolidora, només el 37.7 % de la població adulta aconsegueix activitat física regular mentre que el 27,4 % de la població es declara sedentària.

Fer exercici físic és segur durant totes les etapes assistencials del càncer, fins i tot durant els tractaments actius com la quimioteràpia, ja que s'associa amb una millor tolerància a aquests, i fins i tot podria augmentar les respostes positives al tractament.

L'activitat diària ajuda a controlar el pes, millora la regulació hormonal, enforteix el sistema immune, i redueix la inflamació, els nivells de sucre en sang i la resistència a la

insulina. I, en pacients amb càncer, l'exercici físic pot ser útil en la reducció del cansament i la depressió, a més d'influir positivament en l'eficàcia dels tractaments, augmentant les respostes o reduint recaigudes.

Els oncòlegs hauran de tenir en compte diverses valoracions a l'hora de prescriure exercici físic als pacients amb càncer: la seva situació basal (la capacitat del pacient per mantenir un estat d'activitat i independència), i de les comorbiditats, tractaments, símptomes i aspectes socioculturals de cada pacient.

Incidència

Segons l'informe **"Les xifres del càncer a Espanya 2024"**, elaborat per SEOM i REDECAN, el nombre de càncers diagnosticats al nostre país durant l'any 2024 van assolir els 286.664 casos, la qual suposa un lleuger increment del 2,6 % respecte a 2023 amb 279.260 casos. Igual que s'espera un increment de la incidència del càncer en l'àmbit mundial, a Espanya s'estima que en 2040 la incidència assoleixi els 341.000 casos.

Els càncers més freqüents diagnosticats a Espanya durant el 2024, segons aquest informe, els de còlon i recte (44.294 nous casos), mama (36.395), pulmó (32.768), pròstata (30.316) i veixiga urinària (22.097). Molt per darrere es troben els limfomes no hodgkinians (10.706), pàncrees (9.986), ronyó (9.208), el melanoma maligne cutani (7.881), càncers de cavitat oral i faringe (7.603), i els càncers de cos uterí (7.305), estómac (6.868) i fetge (6.856).

Amb relació al sexe, en els homes, igual que en 2023, han estat majoritaris els de pròstata (30.316), còlon i recte (27.009), pulmó (22.483) i veixiga urinària (18.247). I, a les dones, els de mama (36.395) i els de còlon i recte (17.285). En aquest últim col·lectiu el càncer de pulmó (10.285) es manté com a tercer tumor més incident des del 2019 per l'augment del consum de tabac en el mateix a partir dels anys 70.

Factors de risc

Tabac, alcohol i obesitat continuen sent alguns dels factors

de risc més importants i evitables relacionats amb el càncer. Segons dades publicades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), al voltant d'1/3 de les morts del càncer són degudes al tabac, les infeccions, l'alcohol, el sedentarisme i les dietes inadequades (insuficient quantitat de fruites i verdures).

El tabac és amb diferència el factor de risc responsable d'un major nombre de càncers, sent responsable de més del 90% dels casos de càncer de pulmó, i sent un agent causal fonamental en multitud d'altres càncers, com els del cap i coll, veïxiga urinària, ronyó, esòfag, pàncrees, estómac, còlon i recte, entre altres. Malgrat això, segons l'INE (Institut Nacional d'Estadística), el 2022 a Espanya el 17 % de la població va fumar cada dia (20,2% i 13,9% dels homes i dones, respectivament). Preocupa, tanmateix, l'ús de cigarretes electròniques i vapeadors, especialment entre la població jove.

Respecte a l'alcohol, no existeix un nivell segur de consum d'alcohol, ja que el risc de càncer augmenta fins i tot amb consums baixos i a més és important tenir en compte l'efecte sinèrgic que es produeix amb l'hàbit del tabac, multiplicant fins per 30 el risc de certs tumors.

Quant a l'obesitat, es posiciona com a segon factor de risc responsable de més càncers als Estats Units, i s'associa almenys a nou tipus de càncer com el de mama, endometri, còlon, renal, vesícula biliar i pàncrees, entre altres. Malgrat que a Espanya les xifres d'obesitat encara no s'allunyen de les dels Estats Units, en 2022 l'obesitat afectava al 13,7% de la població adulta i el sobrepès al 33,6%. És especialment preocupant l'augment de l'obesitat infantil, amb xifres de sobrepès i obesitat infantil properes al 30%.

Supervivència

Quant a la supervivència neta a cinc anys del diagnòstic dels pacients diagnosticats entre 2008-2013, a Espanya va ser del 55,3% en els homes i del 61,7% en les dones. Aquesta diferència es deu probablement a què determinats tumors són

més freqüents en un sexe que en altre, ja que les diferències més importants en supervivència, es deuen al tipus tumoral (conjuntament amb l'estadi al diagnòstic).