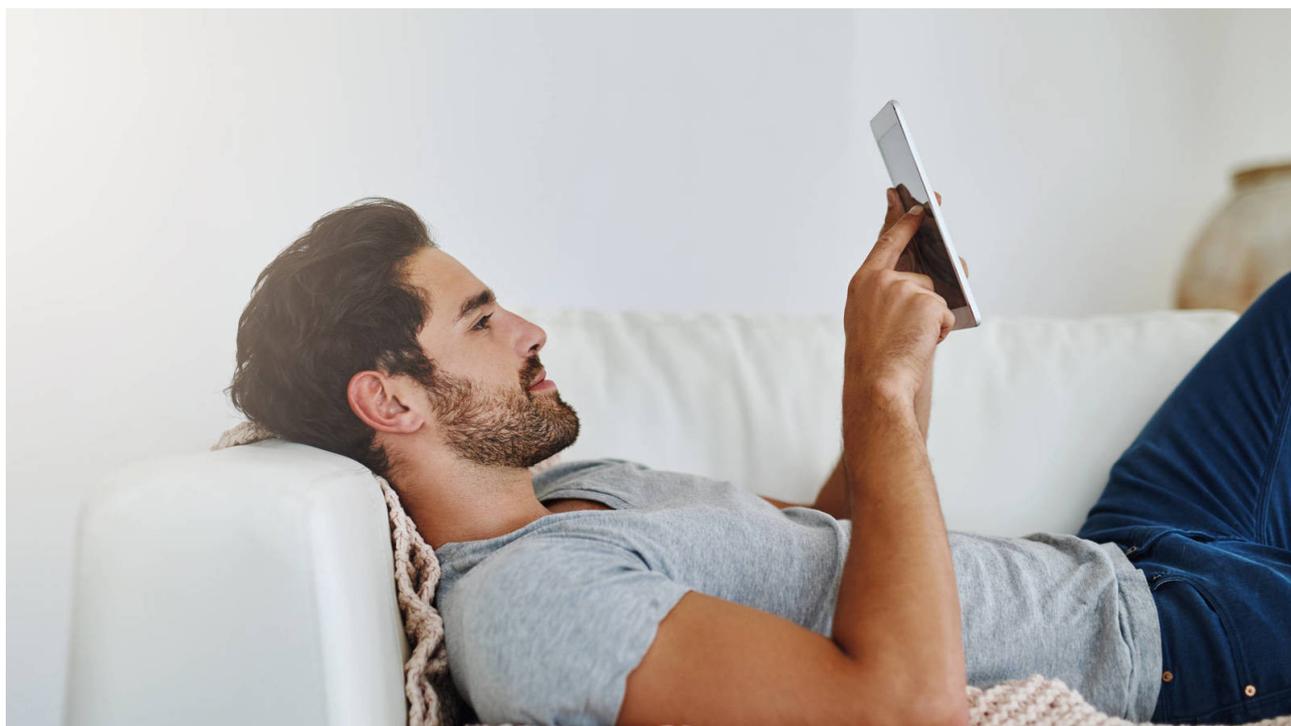


## Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

# Las personas sedentarias tienen un 82% más de riesgo de fallecer por cáncer



Un nuevo estudio elaborado por el **MD Anderson Cancer Center**, de la **Universidad de Texas** (Estados Unidos), y publicado en la revista “**JAMA Oncology**”, señala que las personas con hábitos sedentarios tienen un 82% más de riesgo de fallecer por cáncer que las personas activas.

En este estudio participaron más de 30.000 personas adultas de Estados Unidos, mayores de 45 años, entre los años 2003 y 2007. Se utilizó un acelerómetro para medir la actividad física, para no depender de que los participantes autoinformaran de su actividad, especialmente en las personas que no padecían cáncer en el momento de la inscripción en el estudio.

Los datos del acelerómetro se recopilaron entre 2009 y 2013 y, tras esos cinco años de seguimiento, 268 participantes fallecieron de cáncer. Se observó que cuanto más tiempo dura el comportamiento sedentario, más riesgo conlleva de muerte por cáncer. En concreto, **las personas más sedentarias tienen un 82% más de riesgo de mortalidad por un tumor que los menos sedentarios.**

Además, los responsables del estudio encontraron que el nivel de riesgo cambia

dependiendo de si se realiza actividad física ligera o actividad física moderada a vigorosa.

Tras la publicación del estudio, la profesora asociada de Prevención Clínica del Cáncer y autora principal del artículo, **Susan Gilchrist**, asegura que se trata del primer estudio que encuentra una asociación fuerte y directa entre el sedentarismo y la muerte por cáncer. En este sentido, la cantidad de tiempo que una persona pasa sentada antes de un cáncer puede ser determinante en el riesgo de mortalidad.

La profesora Gilchrist recuerda por tanto sentarse menos y moverse más, incorporando al menos 30 minutos de movimiento diario. También recomienda levantarse cada cinco minutos o, al menos, no estar demasiado tiempo seguido sentados; y evitar el ascensor mientras haya la posibilidad de ir por las escaleras.

Por último, el grupo de investigación de la Universidad de Texas quiere ir más allá en sus estudios y analizar cómo el comportamiento sedentario medido objetivamente afecta a la incidencia de cáncer específica del sitio, y si el género y la raza tienen algún papel en ello.

Fuente: **Munideporte**

Fecha de publicación: 23 de abril de 2021

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/las-personas-sedentarias-tienen-un-82-mas-de-riesgo-de-fallecer-por-cancer?elem=263347>