

## Valgo - Blog

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

# Estudio publicado por el **British Journal of Sports Medicine**, sobre la forma física y su impacto en la salud.



La conexión entre el ejercicio regular y la reducción del riesgo de cáncer ha sido tema de numerosas investigaciones, pero un reciente estudio publicado en el **British Journal of Sports Medicine** ha llevado esta relación a un nuevo nivel, sugiriendo que mejorar la forma física puede tener un impacto particularmente significativo en la reducción del riesgo de cáncer de próstata. Este estudio, realizado por investigadores de la Escuela Sueca de Ciencias del Deporte y la Salud, **analizó datos de más de 57,000 hombres** en Suecia inscritos en una **base de datos de salud desde 1982**.

La investigación, publicada el pasado martes, revela que los hombres cuya **forma cardiorrespiratoria mejoraba un 3% o más anualmente** a lo largo de tres años tenían, en promedio, un **35% menos de probabilidades de desarrollar cáncer de próstata**.

en comparación con aquellos cuya forma cardiorrespiratoria disminuía un 3% anualmente. Estos resultados se mantenían consistentes independientemente del nivel de forma física inicial de los participantes.

En términos simples, este estudio aporta una prueba adicional de que "independientemente de la edad, del momento de la vida o de la forma física relativa, mejorar la forma física, aunque sea de manera modesta, puede disminuir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer de próstata", según afirma el Dr. William Oh, director médico de la Fundación contra el Cáncer de Próstata, quien no participó en la investigación.

La **capacidad cardiorrespiratoria**, que mide la capacidad del corazón y los pulmones para suministrar oxígeno a los músculos durante el ejercicio, fue el **factor clave examinado** en este estudio. Los hombres participantes realizaron al menos dos pruebas físicas, que consistían en pedalear en una bicicleta estática mientras se medía el volumen de oxígeno utilizado durante el ejercicio vigoroso. Un mayor volumen indicaba un mayor nivel de forma física.

Aunque las pruebas se llevaron a cabo con años de diferencia, con intervalos variables entre participantes, los investigadores luego analizaron si los hombres habían desarrollado cáncer de próstata después de un promedio de siete años desde sus últimas pruebas de forma física. Los resultados sugirieron que mejorar la forma física cardiorrespiratoria mediante actividades que aumentan la frecuencia cardíaca puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.

Antes de este estudio, la investigación sobre la relación entre el ejercicio y el riesgo de cáncer de próstata había arrojado resultados mixtos. Algunos estudios incluso sugerían que los hombres con altos niveles de condición física tenían un riesgo ligeramente mayor de cáncer de próstata. Sin embargo, estos resultados podrían haberse visto afectados por otros factores, como señala la Dra. Kate Bolam, investigadora de la Escuela Sueca de Ciencias del Deporte y la Salud.

En particular, Bolam destaca que las personas que son muy activas físicamente pueden no obtener beneficios adicionales al mejorar su salud cardiorrespiratoria más allá de cierto umbral. Por otro lado, aquellos que no hacen ejercicio pueden tener otras condiciones de salud que aumentan su riesgo de cáncer de próstata, y mejoras relativamente pequeñas en su estado físico pueden no ser suficientes para reducir ese riesgo.

Es interesante notar que los investigadores no encontraron una asociación entre los cambios en la salud cardiorrespiratoria y el riesgo de morir por cáncer de próstata. Aunque otros estudios han sugerido que mejorar la salud cardiorrespiratoria reduce el riesgo general de morir por cáncer, la conexión exacta entre el ejercicio y el riesgo de cáncer sigue siendo un área de investigación activa.

Investigaciones anteriores también han destacado la **importancia del ejercicio intenso en hombres ya diagnosticados con cáncer de próstata**. Un estudio realizado en 2011 encontró que **al menos tres horas por semana de ejercicio vigoroso** podrían **mejorar sustancialmente las tasas de supervivencia**. Aunque el mecanismo exacto que vincula el ejercicio y el riesgo de cáncer no está completamente comprendido, se sugiere que la actividad física puede contribuir a la pérdida de peso, mejorar la respuesta

del cuerpo a la insulina o reducir la inflamación crónica.

Fuente: GymFactory

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/estudio-publicado-por-el-british-journal-of-sports-medicine-sobre-la-forma-fisica-y-su-impacto-en-la-salud?elem=313969>