

Gynecol Oncol 2017 Mar; 144 (3): 577-585

Physical activity and breast cancer risk by pathological subtype

Virginia Lope, Miguel Martín, Adela Castelló, Soraya Casla, Jose Manuel Baena-Cañada, Ana M^a Casas, Lourdes Calvo, Amparo Ruiz, Begoña Bermejo, Montserrat Muñoz, Manuel Ramos, Ana de Juan-Ferré, Carlos Jara, Antonio Antón, M^a Ángeles Jimeno, Silvia Antolín, José Ángel García-Sáenz, Purificación Estévez, Esperanza Ariola-Arellano, Beatriz Pérez-Gómez, On behalf of GEICAM, the Spanish Breast Cancer Group

Siguiendo la línea de la reseña del mes anterior, nos gustaría destacar este mes este artículo del Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama donde volvemos a sumar evidencia acerca del impacto del ejercicio físico en la disminución de riesgo de padecer cáncer de mama.

Se trata de un estudio epidemiológico de casos-controles, con un total de 698 casos pareados de 23 hospitales españoles pertenecientes a GEICAM entre 2006 y 2011.

La actividad física fue evaluada mediante un cuestionario específico detallado y estandarizado que recogía las actividades recreativas durante el año previo al diagnóstico, además de una valoración global de la actividad física llevada a cabo durante toda la vida de la mujer. Con los registros de los cuestionarios se calculaba la media de horas por semana en cada actividad, y se multiplicaba por su equivalente valor metabólico (MET), obteniendo MET-h/semana. Separadamente la energía gastada en cada actividad era categorizada en actividades de intensidad moderada (aquellas que exigían un consumo de calorías entre 3,0-5,9 METs. Por ej bailar, nadar, o jugar al golf) y vigorosa (>6,0 METs, y generando respiración acelerada y taquicardia. Por ej running, spinning, o ejercicios aeróbicos de fitness). Con esos datos se establecía finalmente si la actividad física total de cada mujer cumplía las recomendaciones internacionales, clasificando así a las participantes en: TOTAL ADHERENCIA; ADHERENCIA PARCIAL; E INACTIVAS.

Los resultados del estudio son claros:

Los casos realizaban una media de 16,6 MET-h/semana, y los controles una media de 20.4 MET-h/semana.

En mujeres premenopáusicas había un descenso de riesgo de cáncer de mama de un 5% (P = 0.007) por cada incremento de actividad física de 6 MET-h/semana. En postmenopáusicas se necesitaba un incremento de ejercicio mayor para observar beneficio.

La actividad física parece producir una reducción de riesgo mayor en las mujeres nulíparas (OR = 0.88; 95%CI = 0.82-0.95; p = 0.019)

En cuanto a los subtipos de cáncer de mama, el efecto protector del ejercicio es claro para los tumores RRHH + (OR por 6 MET- h/sem= 0.96; 95%CI = 0.93-0.99), y borderline para los tumores HER2+ (OR por 6 MET-h/sem = 0.95; 95%CI = 0.90-1.01). La actividad física reduce su riesgo en todos ellos, aunque este efecto parece menos marcado en TNBC, sin alcanzar la significación estadística, lo cual quizá pudiera explicarse porque el número de casos TN es menor y por tanto insuficiente para lograr significación estadística.

Finalmente, las mujeres con inactividad física presentaron un 71% más de riesgo de cáncer de mama comparativamente con aquellas que cumplían las recomendaciones internacionales (P=0.001).

CONCLUSIONES:

- La actividad física reduce el riesgo de padecer cáncer de mama.
- La actividad física es protectora contra el cáncer de mama, tanto en mujeres premenopáusicas como en postmenopáusicas.
- La actividad física es protectora en todos los subtipos de cáncer de mama, aunque si bien los resultados de este estudio muestran una mayor reducción en las pacientes nulíparas, y en los subtipos hormono-positivos o HER2 positivos.
- Aquellas mujeres que cumplen con las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el ejercicio físico reducen substancialmente el riesgo de padecer cáncer de mama.
- Estas conclusiones son particularmente interesantes en España donde los porcentajes de población inactiva y con sobrepeso son elevados

Artículo completo