

# Efecto protector de la actividad física sobre el cáncer de mama

escrito por Sara Carbonell | octubre 21, 2023



Freepik

Hoy es el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, un día para visibilizar esta enfermedad y apoyar a las mujeres que afrontan esta enfermedad.

Según la [OMS](#) pertenecer al género femenino es el principal factor de riesgo en el caso del cáncer de mama. Tal como indica la organización algunos factores aumentan el riesgo

de padecer cáncer de mama, como el envejecimiento, la obesidad, el consumo perjudicial de alcohol, los antecedentes familiares de cáncer de mama, el historial de exposición a radiación, el historial reproductivo (como la edad de inicio de los periodos menstruales y la edad en el primer embarazo), el consumo de tabaco y el tratamiento hormonal posterior a la menopausia. Alrededor de la mitad de los casos de cáncer de mama corresponden a mujeres sin ningún factor de riesgo identificable, a excepción del género (mujer) y la edad (más de 40 años).

Pero nos interesa saber qué factores protegen para poder, si lo deseamos, tomar decisiones que nos ayuden a prevenirlo. Hay [estudios](#) que han identificado el efecto protector que tiene la actividad física sobre el cáncer de mama. Indican que parece que se obtiene mayor beneficio cuando se lleva a cabo en la madurez más que en la juventud o en la infancia.

Tal como indican los estudios tal vez la actividad física en sí misma como única medida contra el cáncer no sea capaz de prevenir el desarrollo de un tumor, dado su carácter multicausal, y por tanto controlar uno solo de los factores de riesgo no evita el desarrollo de la enfermedad, pero no cabe duda de que constituye un pilar importante como base de un estilo de vida saludable.

Siguiendo las recomendaciones de esta investigación, incorporar al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor todos, los días de la semana, sería una buena forma de beneficiar nuestra salud para prevenir, entre otros, el cáncer de mama.