



## ESTILO DE VIDA

# La actividad física podría reducir el riesgo de los cánceres de mama y colon

Aconsejan realizar unos 150 minutos de ejercicio físico aeróbico a partir de los 18 años

Pilar Kraan / SEVILLA

Realizar cada semana 150 minutos de una actividad física moderada puede reducir el riesgo de padecer cáncer de mama o de colon, según a las nuevas recomendaciones mundiales sobre actividad física y salud que la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó recientemente. La actividad física desempeña una importante función en la reducción de la incidencia de determinados

cánceres», ha afirmado el doctor Ala Alwan, subdirector general de la OMS de Enfermedades No Transmisibles y Salud. La inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de todas las defunciones a escala mundial, y el 31% de la población del mundo no realiza ninguna actividad física. En 2008, casi 460.000 mujeres murieron de cáncer de mama, mientras que cerca de 610.000 hombres y mujeres murieron de cáncer colorrectal.

Según las nuevas recomendaciones, a partir de los 18 años, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeró-

bica moderada puede reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, en particular cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. Entre los 5 y los 17 años, un mínimo de 60 minutos de actividad física entre moderada e intensa puede proteger la salud de los jóvenes y, a su vez, reducir el riesgo de padecer esas enfermedades.

La comunidad internacional tiene que prestar atención también a las investigaciones sobre otros factores que contribuyen al cáncer. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el organismo de la



Chan, directora general de la OMS.

OMS especializado en el cáncer, encabeza los estudios sobre los factores de riesgo del cáncer.

El Profesor Chris Wild, Director del CIIC, ha declarado que "la inactividad física es un factor de riesgo de las enfermedades no transmisibles, pero es modificable y, por consiguiente, puede ser de gran importancia para la salud pública. Modificar el grado de actividad física plantea retos a escala personal, y también los plantea a escala social". Las recomendaciones en materia de actividad física se prepararon, en parte, para proporcionar a los Estados Miembros de la OMS la base científica necesaria para elaborar políticas destinadas a programas de actividad física que promuevan la buena salud. La mayoría de los países, especialmente los de menos recursos, carecen de directrices nacionales sobre actividad física.