

# **La actividad física y el ejercicio reducen el riesgo de mortalidad del cáncer de próstata hasta un 30%, advierte una revisión de estudios realizada por 10mets**

## **El ejercicio físico influye en las miocinas que ayudan a suprimir el cáncer de próstata**

El ejercicio físico reduce el riesgo de mortalidad por cáncer de próstata y disminuye la proliferación tumoral, según una revisión de estudios de la plataforma de ejercicio online 10mets, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Próstata, que se celebra el 17 de noviembre. Con ese motivo, 10mets ha creado una serie de ejercicios para pacientes con cáncer de próstata.

En el análisis se refleja una investigación publicada este mes en la revista Prostate Cancer and Prostatic Diseases. Los investigadores ofrecen evidencia preliminar sobre la eficacia del ejercicio de alta intensidad para inducir una respuesta de miocinas, citoquinas liberadas por los músculos durante el ejercicio, que ayudan a suprimir el crecimiento del tumor.

Otros trabajos anteriores han llegado a similares conclusiones, como un metaanálisis de investigadores canadienses y australianos. En él aseguran que se han encontrado una reducción del 30% en el riesgo de mortalidad por cáncer de próstata y un 40% en la mortalidad por todas las causas entre los pacientes más activos al realizar ejercicio físico después del diagnóstico.

Además, otro metaanálisis de este mismo año publicado en la revista International Journal of Environmental Research and Public Health, sostiene que la realización de ejercicio físico aeróbico mejora la aptitud cardiorrespiratoria de los pacientes con cáncer de próstata. La aptitud cardiorrespiratoria se refiere a la capacidad del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suministrar oxígeno de manera eficiente a los músculos durante la actividad física sostenida y es un indicador importante de salud. Los autores de esta revisión también añaden que la prescripción adecuada de ejercicio debe ser específica y personalizada según las consideraciones particulares del sujeto y el tipo de cáncer, alentando a "futuras investigaciones que exploren protocolos de intervención más flexibles para evaluar la efectividad del ejercicio adaptado a las necesidades y preferencias de cada paciente".

"Toda esta evidencia respalda la necesidad de llevar a cabo ejercicio físico y de prescribirlo en las consultas de oncología", comenta Miguel Aragón, CEO de 10mets. Así lo refleja un estudio italiano presentado el mes pasado en el Congreso de la Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO), realizado entre más de 200 pacientes. Más de la mitad manifestaron que, durante las consultas con su especialista, no mantuvieron una conversación relacionada con la actividad física.

Ejercicios para cáncer de próstata

Aunque los ejercicios deben ser individualizados y prescritos por el médico, 10mets destaca algunas actividades recomendables, en términos generales, para sujetos que están siendo sometidos a quimioterapia o radioterapia para cáncer de próstata, siguiendo las indicaciones de sociedades científicas como la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Entre estos ejercicios cabe destacar:

Caminar, correr y bicicleta (ejercicios de resistencia) 3 días a la semana con una duración de 20–35 minutos;

Hacer yoga, pilates, banda estática y/o circuito de fuerza general (ejercicios de fuerza para prevenir la sarcopenia, afección que se caracteriza por la pérdida de masa, fuerza y funcionamiento de los músculos) 2 veces por semana en 2 sesiones de 10 repeticiones;

Hacer yoga y estiramientos (estiramientos suaves) 30 segundos antes del ejercicio.

**Datos de contacto:**

Paula C  
COM Salud  
629823662

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid Investigación Científica Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>