Estudio clínico “Ejercicio físico y cáncer de mama”

**El ejercicio físico, nueva herramienta terapéutica en pacientes con cáncer de mama**

* El estudio cuenta con participación del IIS La Fe y la Fundación IVO y con el impulso de la Fundación Trinidad Alfonso
* 30 pacientes participarán durante 8 semanas a través de un programa de ejercicio físico diseñado y guiado por profesionales médicos y deportivos

**Valencia, 26 de septiembre de 2019.-** El Instituto de Investigación Sanitaria La Fe (IIS La Fe), la Fundación IVO y la Fundación Trinidad Alfonso han presentado el estudio clínico “Ejercicio físico y cáncer de mama”. El estudio, que tendrá una duración de 6 meses, evaluará los efectos de un programa de actividad física que se ejecutará durante 8 semanas en mujeres con cáncer de mama. El objetivo es aumentar la adherencia al ejercicio en las pacientes a través de una intervención programada desarrollada por un licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

El estudio cuenta con la participación de 60 pacientes del Hospital La Fe y de la Fundación IVO. Las pacientes se dividirán en dos grupos de 30 participantes. Un primer grupo que realizará un total de 16 sesiones durante 8 semanas en las que los profesionales enseñarán cómo incorporar el ejercicio en la vida diaria y la manera de hacerlo dadas las condiciones personales de cada paciente. El otro grupo no realizará ninguna actividad física, con el objetivo de comparar los resultados con los obtenidos en el primer grupo.

El estudio también pretende formar y concienciar a los futuros licenciados sobre el papel tan importante que el ejercicio físico juega en la prevención del cáncer y el papel beneficioso que puede suponer en el propio tratamiento, pero siempre con la dirección de profesionales de la salud y el deporte y adaptando el ejercicio a las características y situación de cada paciente. Una vez concluido el programa y, analizados los resultados, los profesionales médicos del IVO y el Hospital La Fe valorarán la idoneidad de convertir este estudio piloto en un programa.

L'Associació de Gestors Esportius Professionals de la Comunitat Valenciana y el centro deportivo Suma de la Patacona también participan en el proyecto cediendo sus instalaciones para estas sesiones prácticas que constarán de ejercicios como bicicleta estática, ejercicios de banda elástica, caminar-marchar-correr, circuito de potencia, ejercicios acuáticos y ejercicios aeróbicos combinados con danza. Los ejercicios se adaptarán a cada paciente y estarán dirigidos por Igor Herrero, deportista de élite y licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. La empresa textil Luanvi también colabora en el estudio con la cesión de camisetas deportivas especiales para las participantes.

La tendencia de incluir el ejercicio físico como herramienta terapéutica se ha incrementado en los últimos años y en el último Congreso de ASCO (Congreso de la Sociedad Americana de Oncología Clínica) se han organizado dos sesiones sobre los beneficios del ejercicio individualizado en los pacientes con cáncer, tanto a nivel del estado cardiovascular como asociado a una reducción de la recurrencia y de la mortalidad en mujeres diagnosticadas de cáncer de mama.

**Ejercicio y cáncer de mama**

El papel beneficioso del ejercicio en las pacientes con cáncer de mama ya está demostrado y el objetivo de este estudio es contribuir a aumentar la adherencia al ejercicio de esta población, dado que sólo el 30% de las pacientes con cáncer de mama hacen ejercicio y entre un 25 y un 50% disminuyen su actividad física durante el tratamiento. En el estudio se enseña a las pacientes, desde el rigor y la profesionalidad, cómo incorporar el ejercicio en su vida y, sobre todo, a mantenerlo en el tiempo de acuerdo con las condiciones personales de cada una.

Los beneficios que aporta la actividad física en el caso de mujeres ya diagnosticadas de cáncer de mama son muy importantes. En estas pacientes el ejercicio ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y el corazón, disminuye la sensación de fatiga y también contribuye a alcanzar y mantener un peso saludable. Por tanto, el ejercicio contribuye a mejorar la calidad de vida y a aumentar la supervivencia de las pacientes.

El Grupo Español de Investigación en Cáncer de Mama (GEICAM) ha propuesto recientemente una definición específica para el ejercicio físico oncológico como “aquel ejercicio pautado por un profesional, que se realiza para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos de manera individualizada, y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran la salud, la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes”.

La prevención primaria debería jugar un papel muy importante en reducir la incidencia de esta enfermedad. Sabemos que el ejercicio físico tiene un papel beneficioso en la incidencia, pero también en la evolución de la enfermedad y en la toxicidad producida por los tratamientos. La doctora Olga Pons, Médico especialista en Oncología Radioterápica en el Hospital la Fe y una de las responsables del proyecto, ha afirmado que “el cáncer de mama es el tumor más diagnosticado en mujeres y lo padece 1 de cada 8 a lo largo de su vida por lo que es muy importante la detección precoz y la prevención donde juega un papel fundamental el ejercicio físico que además ayuda a prevenir recaídas”.

Por su parte, la doctora Elena Oliete, responsable de la Unidad de Hospitalización Domiciliaria de la Fundación IVO, ha afirmado que “el ejercicio es uno de los pilares de la prevención y este estudio nos va a permitir conocer de primera mano las barreras que tienen las pacientes para encontrar la manera idónea de motivarlas en la práctica habitual de actividad física, con el fin de lograr que el ejercicio se convierta un aliado terapéutico para todas ellas”.

**Sobre el cáncer de mama**

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres, la incidencia en España en 2015 fue de 27.740 casos. El riesgo de padecer este tipo de cáncer a lo largo de la vida ocurre en una de cada ocho mujeres y la incidencia de esta patología muestra una tendencia en forma de curva ascendente, con un incremento de un 2-3% anual.

Entre los factores de riesgo para desarrollar cáncer de mama destacan edad, raza, historia familiar, susceptibilidad genética, alcohol, obesidad, tabaco, inactividad física, antecedente de biopsias previas, densidad mamaria elevada, nuliparidad, uso prolongado de terapias hormonales con estrógenos y progesterona, menarquía temprana o menopausia tardía. Sólo menos del 10% de casos de cáncer de mama son hereditarios, estando relacionados con una mutación en el gen BRCA 1 y en el BCRA 2.

Las mujeres diagnosticadas y tratadas por cáncer de mama presentan una tasa de supervivencia elevada (86% a los 5 años) debido a que la mayoría de los casos se diagnostican en estadios iniciales de la enfermedad gracias al screnning mamográfico y al continuo avance y mejora de los tratamientos aplicados.