

La actividad física por la mañana podría tener más beneficios contra el cáncer

Un nuevo estudio con cerca de 3.000 personas en España analiza si la hora del día para realizar deporte podría influir en el riesgo de cáncer por la disrupción circadiana

Barcelona/Viena, 13 de octubre de 2020.- Una posible causa de cáncer es la **disrupción circadiana**, el desajuste entre factores ambientales como las horas de luz y la ingesta de alimentos con nuestros ritmos circadianos endógenos. Hasta ahora se sabía que la **actividad física regular durante toda la vida puede reducir el riesgo de cáncer**. Este efecto protector podría ser más beneficioso cuando la actividad física se realiza **por la mañana**, según un nuevo estudio coordinado por el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Fundación "la Caixa", junto con el Departamento de Epidemiología de la [Medical University of Vienna](#).

La mayoría de las investigaciones sobre la disrupción circadiana y el riesgo de cáncer se han centrado en el trabajo nocturno. Estudios recientes sugieren que la [exposición a la luz por la noche](#) y [cenar tarde](#) pueden aumentar el riesgo de cáncer. Sin embargo, hasta la fecha, se desconoce si el momento de la actividad física podría influir en el riesgo de cáncer a través de la disrupción circadiana.

Para abordar esta cuestión, el equipo científico analizó **el efecto de la hora del día para realizar actividad física recreativa sobre el riesgo de cáncer de mama y próstata** en un estudio poblacional de casos y controles. Se planteó la hipótesis de que el efecto beneficioso de la actividad física más prolongada para reducir el riesgo de cáncer podría ser más fuerte cuando se realiza por la mañana. Se basaron en los resultados de un estudio experimental que mostró que la actividad física por la tarde y por la noche puede retrasar la producción de melatonina, una hormona producida principalmente durante la noche y con conocidas propiedades anticancerígenas.

El análisis incluyó a 2.795 personas del estudio multicaso-control ([MCC-Spain](#)) en España. Las y los investigadores encontraron que el efecto beneficioso de la actividad física –la más prolongada realizada a lo largo de la vida– para reducir el riesgo de cáncer de mama y de próstata era más fuerte **cuando la actividad se realizaba regularmente por la mañana (8-10 am)**. En los **hombres**, el efecto fue igualmente fuerte también para la **actividad nocturna (7-11 pm)**. Los resultados no cambiaron al considerar el momento de actividad física más extenuante. Los efectos diferían según los cronotipos, la preferencia por dormir y estar activo en un momento determinado del día. La actividad temprana por la mañana (8-10 am) parecía especialmente protectora para los cronotipos tardíos, personas que generalmente prefieren estar activas durante la noche.

En el artículo, publicado en la revista [International Journal of Cancer](#), los epidemiólogos analizan cómo la actividad física puede influir en los ritmos circadianos y sugieren posibles mecanismos biológicos (por ejemplo, la alteración de la producción de melatonina y hormonas sexuales, el metabolismo de nutrientes, etc.). En general, los hallazgos de este estudio indican que **“la hora del día a la que se realiza la actividad física es un aspecto importante que puede potenciar su efecto protector sobre el riesgo de cáncer”**, destaca **Manolis Kogevinas**, investigador y director científico de la distinción Severo Ochoa en ISGlobal, que ha coordinado el estudio. “Estos resultados, si se confirman, pueden **mejorar las recomendaciones actuales de actividad física para la prevención del cáncer**. Lo que está claro es que todo el mundo puede reducir su riesgo de

cáncer simplemente haciendo una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana”, añade.

Referencia

Jakob Weitzer, Gemma Castaño-Vinyals, Nuria Aragonés, Inés Gómez-Acebo, Marcela Guevara, Pilar Amiano, Vicente Martín, Ana Molina-Barceló, Juan Alguacil, Victor Moreno, Claudia Suarez-Calleja, José Juan Jiménez-Moleón, Rafael Marcos-Gragera, Kyriaki Papantoniou, Beatriz Pérez-Gómez, Javier Llorca, Nieves Ascunce, Leire Gil, Esther Gracia-Lavedan, Delphine Casabonne, Virginia Lope, Marina Pollán, Manolis Kogevinas. Effect of time of day of recreational and household physical activity on prostate and breast cancer risk (MCC-Spain Study). *International Journal of Cancer*. 25 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.1002/ijc.33310>.

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

+34 661 45 16 00

Una iniciativa de:



CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Generalitat
de Catalunya



upf.
Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

