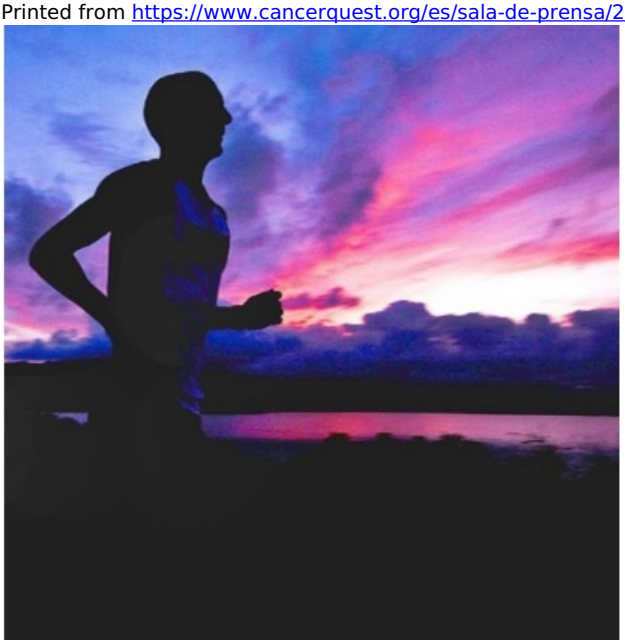
El ejercicio puede combatir el cáncer

Printed from https://www.cancerquest.org/es/sala-de-prensa/2020/11/el-ejercicio-puede-combatir-el-cancer on 11/21/2026



Se sabe comúnmente que el ejercicio tiene muchos beneficios para el cuerpo. Reduce su riesgo de enfermedad cardíaca, lo mantiene en forma, reduce el estrés, mejora su estado de ánimo y más. Las personas con cáncer que hacen ejercicio con regularidad tienden a tener mejores resultados que los pacientes inactivos. Una explicación es que la actividad física ayuda a activar el sistema inmunológico, aumentando la capacidad del cuerpo para bloquear el crecimiento del cáncer. Unos investigadores en Suecia han ampliado sobre esto en su estudio reciente.

Los investigadores examinaron el efecto del ejercicio sobre cómo respondían los ratones al cáncer. Separaron a los ratones con cáncer en dos grupos. Un grupo hizo ejercicio con regularidad en una rueca y el segundo grupo permaneció inactivo. Descubrieron que en el grupo activo, el crecimiento del cáncer se ralentizó y hubo una tasa de mortalidad más baja. A continuación, se centraron en las células T citotóxicas, células inmunitarias que matan las células cancerosas, mediante la inyección de anticuerpos que matan esas células. Cuando se hizo eso, se eliminó esencialmente el efecto positivo del ejercicio en los ratones. Esto sugiere que las células T están involucradas en el impulso relacionado con el ejercicio en la lucha contra el cáncer. Además, cuando las células T se transfirieron de los ratones activos a los inactivos, los ratones inactivos mejoraron.

Para examinar más a fondo cómo influye la actividad física, los investigadores también estudiaron pequeñas sustancias químicas llamadas metabolitos, que a menudo se producen durante el ejercicio. Algunos metabolitos, como el lactato, aumentaron la actividad de las células T citotóxicas tanto en ratones como en humanos. La activación de estas células que combaten el cáncer inhibe el crecimiento del cáncer. Estos resultados muestran que nuestro estilo de vida puede afectar nuestro sistema inmunológico y el riesgo de cáncer.

Fuente
https://news.ki.se/study-shows-how-exercise-stalls-cancer-growth-through-the-im…
Referencia
Más información sobre el sistema inmunológico