



El uso habitual de la bicicleta reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon

Es bien conocido el efecto beneficioso del ejercicio físico para mejorar nuestra calidad de vida y reducir la tasa de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

Son asimismo numerosos los estudios que han demostrado que el ejercicio regular reduce el riesgo de padecer enfermedades cancerosas.



Recientemente, alarmados por el incremento de la aparición de cáncer de colon en la provincia china de Shanghai, el Instituto Nacional del Cáncer de USA con sede en Bethesda en colaboración con la Facultad de Medicina de la Universidad de Nashville y el Departamento de Epidemiología del Instituto del Cáncer de Shanghai, han realizado un interesante estudio publicado en la prestigiosa revista médica American Journal of Epidemiology (Am J Epidem 2004;160:860-7), donde han estudiado una amplia muestra de casi mil pacientes con cáncer de colon, que vivían de forma estable en la provincia china de Shanghai, y la han comparado una vez estratificada por distintas variables con otro grupo de pacientes similar pero sin padecer cáncer de colon.



Entre sus resultados figura que el ejercicio físico regular reduce de forma significativa el riesgo de padecer cáncer de colon en ambos sexos y a cualquier edad. Pero entre los resultados más llamativos figura que al dividir el ejercicio físico en ejercicio físico ligado a la actividad laboral, ejercicio físico ligado a la práctica del deporte y ejercicio físico ligado al desplazamiento habitual en ciudad a pie o en bicicleta, es esta forma de ejercicio la que más reduce la tasa de cáncer de colon. Dicha reducción del riesgo se correlaciona asimismo con la duración del tiempo de utilización semanal de la bicicleta y con el periodo de la vida en que se utiliza la bicicleta, llegando en el grupo que ha utilizado la bicicleta de forma regular durante más de 25 años y utiliza la bicicleta más de 10 horas semanales, a reducir a menos de la mitad el riesgo de padecer cáncer de colon.

El ejercicio ligado al desplazamiento a pie o en bicicleta reduce también el “índice de masa corporal” que es la variable más comúnmente utilizada como índice de obesidad, lo que condiciona asimismo una menor prevalencia de diabetes y otras enfermedades metabólicas.

Ya era conocido que el ejercicio incrementaba la resistencia al cáncer pero no se había hecho hasta el momento un estudio que discriminara el uso del desplazamiento en bicicleta como ejercicio que con más potencia redujera el riesgo de padecer cáncer.

No se conoce con certeza el mecanismo del ejercicio para reducir el riesgo de padecer cáncer de colon, pero entre las hipótesis que se barajan figura la reducción del tiempo del bolo alimenticio con la mucosa intestinal, la mejoría de la respuesta inmunitaria en individuos que practican deporte con regularidad o la mejoría de la respuesta a la insulina.

La pérdida del uso de la bicicleta en la sociedad china y su sustitución por vehículos motorizados, entre otros aspectos está contribuyendo a aumentar la incidencia de cáncer de colon.

Los resultados de este estudio nos proporcionan una herramienta más para utilizar en nuestra labor de potenciar el uso de la bicicleta como medio de transporte y velar por mejorar las infraestructuras para poder hacer uso diario de la misma con normalidad.