

## **El ejercicio regular y una dieta equilibrada reducen a la mitad las recaídas en el cáncer de mama**

**EL PAÍS** - Barcelona - 12/06/2007

La combinación de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico regular reducen a la mitad el riesgo de morir por cáncer de mama en las mujeres diagnosticadas de un tumor en fase inicial, según un nuevo estudio publicado en la revista *Journal of Clinical Oncology*. Estudios anteriores habían demostrado por separado la bondad de la dieta equilibrada y el ejercicio físico en estas pacientes.

En la investigación han participado 1.490 mujeres con cáncer de mama en fase inicial diagnosticado entre 1990 y 2000 y que ya habían terminado el tratamiento de quimioterapia y radioterapia.

Tras un seguimiento de entre cinco y once años, se ha observado que entre las mujeres que sufrían sobrepeso, caminaban a marcha rápida un promedio de 30 minutos

por día seis días a la semana y tomaban al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras, el índice de recaídas de la enfermedad se reducía a la mitad.

De acuerdo con este estudio, únicamente el 16% de las mujeres obesas realizaban ejercicio regular y seguían una dieta equilibrada. Entre las mujeres que hacían ejercicio y comían de forma saludable, la tasa de mortalidad fue del 7%.

"Es significativo", precisa Cheryl Rock, uno de los autores de la investigación, "que esta reducción del riesgo a la mitad se observó tanto en mujeres que padecían obesidad como en las que tenían un peso considerado normal para su estructura física".

Un aspecto particularmente interesante es que esta reducción de la mortalidad no se observó en los grupos de mujeres que cumplían uno de los dos requisitos, es decir, que hacían ejercicio pero llevaban una dieta incorrecta, o al revés.

Estos resultados deben llevar, según John Pierce, responsable de la investigación, a que los oncólogos insistan ante sus pacientes sobre la necesidad de revisar los estilos de vida.