

## El ejercicio reduciría el riesgo de cáncer endometrial

### *Evalúan la asociación entre la actividad física, el índice de masa corporal y el riesgo de cáncer endometrial*

*Fuente: Ninth Annual American Association for Cancer Research Frontiers in Cancer Prevention Conference; Philadelphia, Pennsylvania: 7-10 November 2010*

**Week 46 - 22 Nov 2010**

MedWire News: de acuerdo con los resultados de un estudio estadounidense, realizar ejercicio moderado a vigoroso durante 150 minutos por semana podría reducir el riesgo de padecer cáncer endometrial, independientemente del peso.

“Nosotros sí vimos una asociación entre la actividad física y el cáncer endometrial, independientemente del IMC [índice de masa corporal]”, dijo Hannah Arem de la Universidad de Yale en New Haven, Connecticut “Sabemos que las dos terceras partes de la población de Estados Unidos tiene sobrepeso y casi una tercera parte es obesa, y sabemos que esto es un factor de riesgo de sufrir cáncer endometrial”, agregó la investigadora.

Arem y colaboradores emparejaron por la edad a 668 mujeres con cáncer endometrial con 665 mujeres sanas y recopilaron información demográfica respecto de las exposiciones ambientales y el estilo de vida.

Los investigadores hallaron que las mujeres de peso normal ( $IMC < 25 \text{ kg/m}^2$ ) que ejercitaban durante 150 minutos por semana tuvieron un riesgo 73% menor de sufrir cáncer endometrial que las mujeres inactivas y con sobrepeso ( $IMC = 25 \text{ kg/m}^2$ ).

Además, las mujeres que informaron 7,5 horas de equivalente metabólico (MET, su sigla en inglés) (150 minutos) por semana de ejercicio moderado a vigoroso (incluyendo caminata a paso rápido) tuvieron un riesgo 34 por ciento más bajo de sufrir cáncer endometrial que las mujeres que no informaron horas MET por semana, incluso después de controlar factores de riesgo que incluyeron el IMC.

“Creemos que es un mensaje de salud pública importante para las mujeres que están en riesgo de sufrir cáncer endometrial”, concluyó Arem.