

L'activitat física al matí podria tenir més beneficis contra el càncer

Un nou estudi amb prop de 3.000 persones a Espanya analitza si l'hora del dia per fer esport podria influir en el risc de càncer per la disrupció circadiària

Barcelona/Viena, 13 d'octubre de 2020- Una possible causa de càncer és la **disrupció circadiària**, el desajust entre factors ambientals com les hores de llum i la ingesta d'aliments amb els nostres ritmes circadians endògens. Fins ara se sabia que **l'activitat física regular durant tota la vida pot reduir el risc de càncer**. Aquest efecte protector **podria ser més beneficiós quan l'activitat física es realitza al matí**, segons un nou estudi coordinat per l'Institut de Salut Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centre impulsat per la Fundació "la Caixa", juntament amb el Departament d'Epidemiologia de la [Medical University of Vienna](#).

La majoria de les recerques sobre la disrupció circadiària i el risc de càncer s'han centrat en el treball nocturn. Estudis recents suggereixen que l'exposició a la [llum nocturna](#) i [sopar tard](#) poden augmentar el risc de càncer. Tot i això, fins ara, es desconeix si el moment de l'activitat física podria influir en el risc de càncer a través de la disrupció circadiària.

Per abordar aquesta qüestió, l'equip científic va analitzar **l'efecte de l'hora del dia per realitzar activitat física recreativa sobre el risc de càncer de mama i pròstata** en un estudi poblacional de casos i controls. Es va plantejar la hipòtesi que l'efecte beneficiós de l'activitat física més perllongada per reduir el risc de càncer podria ser més forta quan es realitza al matí. Es van basar en els resultats d'un estudi experimental que va mostrar que l'activitat física a la tarda i a la nit pot retardar la producció de melatonina, una hormona produïda principalment durant la nit i amb conegudes propietats anticancerígenes.

L'anàlisi va incloure 2.795 persones de l'estudi multicàs-control ([MCC-Spain](#)) a Espanya. Les i els investigadors van trobar que l'efecte beneficiós de l'activitat física –la més prolongada realitzada al llarg de la vida– per reduir el risc de càncer de mama i de pròstata era més fort **quan l'activitat es realitzava regularment al matí (8-10 am)**. En els homes, l'efecte va ser igualment fort també per a **l'activitat nocturna (7-11 pm)**. Els resultats no van canviar al considerar el moment d'activitat física més extenuant. Els efectes diferien segons els cronotips, la preferència per dormir i estar actiu en un moment determinat del dia. L'activitat al matí (8-10 am) semblava especialment protectora per als cronotipos tardans, persones que generalment prefereixen estar actives durant la nit.

A l'article, publicat a la revista [International Journal of Cancer](#), els epidemiòlegs analitzen com l'activitat física pot influir en els ritmes circadians i suggereixen possibles mecanismes biològics (per exemple, l'alteració de la producció de melatonina i hormones sexuals, el metabolisme de nutrients, etc.). En general, les troballes d'aquest estudi indiquen que **"l'hora del dia en què es realitza l'activitat física és un aspecte important que pot potenciar el seu efecte protector sobre el risc de càncer"**, destaca **Manolis Kogevinas**, investigador i director científic de la distinció Severo Ochoa a ISGlobal, que ha coordinat l'estudi. "Aquests resultats, si es confirmen, poden **millorar les recomanacions actuals d'activitat física per a la prevenció del càncer**. El que està clar és que tothom

pot reduir el seu risc de càncer simplement fent una activitat física moderada durant al menys 150 minuts a la setmana ", afegeix.

Referència

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 setembre de 2020. <https://doi.org/10.1002/ijc.33310>.

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre la Fundació "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de les àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal està acreditat com a "Centre d'Excel·lència Severo Ochoa" i és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

661 45 16 00

Àrea de Comunicació de la Fundació "la Caixa"

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27/ 669 457 094

Una iniciativa de:

