

Salut i esport

En l'última dècada, l'avenç tecnològic i la investigació han permès canviar la manera de tractar i d'entendre el càncer. Avui dia, hi ha una abundant evidència científica sobre els beneficis de l'exercici físic en les diferents fases per les quals passa un pacient de càncer, i cada vegada més persones s'han beneficiat dels seus efectes positius en la salut.

Les investigacions clíniques que s'han desenvolupat en els últims anys han determinat que l'exercici és segur i efectiu en la intervenció per contrarestar els efectes físics i psicològics adversos del càncer i el seu tractament, i centres de referència com

La quimioteràpia, un dels tractaments més habituals en malalts de càncer, té una sèrie de complicacions per a l'organisme i uns efectes secundaris que es poden reduir amb la pràctica d'exercici terapèutic guiat per professionals de la salut.

## L'exercici físic, un aliat en la lluita contra el càncer

BEGOÑA GONZÁLEZ  
Barcelona

juvants amb tractaments d'immunoteràpia contra el càncer. I és que l'exercici físic no és només beneficiós per a pacients en fase de quimioteràpia, sinó que també és un gran aliat en la prevenció i la recuperació d'aquesta malaltia, ja que redueix en gran manera el risc de recaiguda en alguns tipus de càncer.

### Factor de prevenció

A banda dels efectes físics que estan científicament comprovats tant per a la prevenció, com també pels seus efectes en tractament i la supervivència, la pràctica d'exercici físic de manera regular i l'estil de vida actiu contri-

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya



El fisioterapeuta Denys Santa Marina, durant una de les seves jornades de rehabilitació a l'Hospital de la Vall d'Hebron de Barcelona.

l'ICO (Institut Català d'Oncologia) de l'Hospitalet ja l'aplica en els seus pacients. La quimioteràpia, per exemple, un dels tractaments més habituals en aquest tipus de malalts, té una sèrie de complicacions per a l'organisme i uns efectes secundaris que es poden reduir amb la pràctica d'exercici terapèutic.

«D'alguna manera, el que fan aquests tractaments tan agressius és atacar de forma genèrica el major nombre possible de cèl·lules per mirar d'acabar amb les cancerígenes, i, concretament, aquest tipus de tractaments provoquen processos inflamatoris que afecten molts òrgans, però principalment el cor», afirma Jordi Vilaró, fisioterapeuta vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. «Està demostrat que l'exercici físic, en aquests pacients, ajuda a reduir

aquests processos inflamatoris i com a conseqüència atenua els factors de cardiotoxicitat que poden acabar provocant lesions cardíaques. D'altra banda, els pacients de càncer també acostumen a patir sarcopènia, i aquest deteriorament de la musculatura pot acabar derivant en atrofies i pèrdues de força i mobilitat greus», assegura l'expert. Per fortuna, aquest procés es pot alenir i en certs casos frenar-se amb exercici físic.

### Exercici en funció de la fase

En fase aguda, quan hi ha dolor i fatiga el tractament està causant estralls en el pacient, s'ha de prioritzar l'entrenament de força. «Necessitem mantenir la musculatura en les millors condicions possibles per evitar la sarcopènia i la inflamació, però sempre generant poc estrès al cor i

### Les millores en l'estat físic i anímic dels pacients són clau en la seva recuperació

els pulmons, que en aquesta fase són els òrgans més crítics», relata Vilaró. En una segona fase en la qual el malalt comença a recuperar-se o les sessions de quími comencen a espaiar-se, és moment d'intensificar el treball i afegir el càrdio. «Quan el pacient comença a trobar-se millor, introduïm uns exercicis aeròbics que impliquen el treball de grans grups musculars i requereixen que el cor i els pulmons treballin a més intensitat fent caminades, carrera o bicicleta», desenvolupa el fisioterapeuta.

La pràctica habitual d'exercici físic supervisat i planificat per un professional de la salut és crucial per mitigar aquests efectes secundaris del tractament i la malaltia, ja que permeten al cos crear exerquines, que són petites proteïnes del sistema immunològic que poden tenir efectes ad-

bueixen sobre manera al benestar mental i emocional dels pacients. «Té un impacte directe en la salut emocional dels pacients, ja que contribueix a reduir l'ansietat i la depressió associada a aquesta malaltia i també millora la qualitat de vida dels pacients», afirma Paula Jakszyn, doctora en Salut Pública i investigadora sènior de la Unitat de Nutrició i Càncer de l'ICO.

En aquest sentit, el tipus d'activitat prescrita en cada fase de la malaltia és diferent en funció de l'estat de la persona, però també s'ha d'adaptar a cada malalt. «És molt important que les rutines s'adaptin a les necessitats i preferències de cada persona amb càncer, perquè només així aconseguirem una alta adherència que generi un canvi de comportament a llarg termini», afegeix l'especialista. ■